

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-08 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , | Zupa z kaszą kuskus 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1885.53 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodny przyswajalne: 224.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 1037.03 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , | Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1897.14 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 52.84 g; Węglowodny przyswajalne: 233.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 946.44 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9 | | |
| Płatki jęczmienne na mleku . 400 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), Jajo 2 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , | Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodny przyswajalne: 232.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; suma cukrów prostych: 59.33 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sód: 1249.91 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 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), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), | Zupa z kaszą kuskus 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.77 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 77.97 g; Węglowodny przyswajalne: 212.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 49.85 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 824.81 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-08 | | |
| 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 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , | Zupa z kaszą kuskus 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1849.60 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodny przyswajalne: 237.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 59.72 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 639.94 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 | | |
| 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 wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , | Zupa z kaszą kuskus 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1887.77 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodny przyswajalne: 287.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 67.89 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 801.77 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 | | |
| 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 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), | Zupa z kaszą kuskus 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodny przyswajalne: 226.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sód: 1440.24 mg; | | |
| piątek 2024-11-08 | | |
| 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 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , | Zupa z kaszą kuskus 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), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.17 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodny przyswajalne: 250.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sód: 988.27 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-08 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g , | Zupa z kaszą kuskus 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1879.44 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 46.93 g; Węglowodny przyswajalne: 234.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.27 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 719.02 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g , | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | 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), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.59 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodny przyswajalne: 288.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1101.15 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g , | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.08 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 40.97 g; Węglowodny przyswajalne: 292.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.29 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; Sód: 515.35 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g , | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 150.06 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodny przyswajalne: 293.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.11 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Sód: 553.09 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-09 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.18 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 59.38 g; Węglowodny przyswajalne: 259.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; suma cukrów prostych: 42.02 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1034.09 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Płatki owsiane 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , 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]: 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; | | |
| sobota 2024-11-09 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Płatki owsiane 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 , Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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), Ryż paraboliczny 200 g , 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: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.87 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 40.13 g; Węglowodny przyswajalne: 298.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.84 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sód: 466.71 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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), Ryż brązowy 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 39.26 g; Węglowodny przyswajalne: 269.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.38 g; suma cukrów prostych: 39.60 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 384.65 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-09 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Płatki owsiane 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 , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biskvoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , 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: Skyr 150 g (MLE), | 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]: 2164.52 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 41.98 g; Węglowodny przyswajalne: 301.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.66 g; suma cukrów prostych: 46.12 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Sód: 444.71 mg; | | |
| sobota 2024-11-09 | | |
| 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g , | 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.34 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 48.64 g; Węglowodny przyswajalne: 279.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.81 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Sól: 4.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 253.32 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 | | |
| 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 Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| niedziela 2024-11-10 | | |
| Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-10 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 Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Schab pieczony 240g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.85 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodny przyswajalne: 267.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sód: 1508.41 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ), | Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.29 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodny przyswajalne: 260.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 1191.74 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodny przyswajalne: 279.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 2192.39 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.26 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 44.04 g; Węglowodny przyswajalne: 267.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.58 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sód: 1270.86 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), Orzechy włoskie 30 g (ORZ), | Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.49 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodny przyswajalne: 268.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; suma cukrów prostych: 48.55 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; Sód: 1171.94 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.16 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 82.94 g; Węglowodny przyswajalne: 267.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sód: 1270.86 mg; | | |
| niedziela 2024-11-10 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g , | Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , 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), Jajo 1 szt (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.53 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 49.60 g; Węglowodny przyswajalne: 256.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.25 g; suma cukrów prostych: 52.09 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Sód: 1462.45 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 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), Pasztet 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.44 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 51.27 g; Węglowodny przyswajalne: 284.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 988.48 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.44 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 51.24 g; Węglowodny przyswajalne: 280.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 49.86 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 977.48 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9 | | |
| Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (200/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodny przyswajalne: 285.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.63 g; suma cukrów prostych: 54.37 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 976.63 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 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), Pasztet 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodny przyswajalne: 270.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.01 g; suma cukrów prostych: 51.43 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sód: 909.66 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (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: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.79 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 62.35 g; Węglowodny przyswajalne: 281.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sód: 1848.98 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-11 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.04 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 44.46 g; Węglowodny przyswajalne: 276.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 46.83 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 977.03 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (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: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.61 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodny przyswajalne: 262.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 43.28 g; Sól: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sód: 1726.46 mg; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| poniedziałek 2024-11-11 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1997.54 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodny przyswajalne: 261.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.06 g; suma cukrów prostych: 39.75 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1392.86 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.71 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 102.04 g; Węglowodny przyswajalne: 281.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 633.89 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.27 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodny przyswajalne: 274.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 624.69 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.97 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 88.14 g; Węglowodny przyswajalne: 275.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Sól: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 624.69 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.66 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 93.93 g; Węglowodny przyswajalne: 263.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 47.17 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sód: 561.80 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Ryż na mleku . 300 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 , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba smażona 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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 , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.62 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodny przyswajalne: 310.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sód: 1090.21 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Ryż na mleku . 300 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), 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: Kefir 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.97 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodny przyswajalne: 290.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 624.54 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), 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: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.16 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 105.61 g; Węglowodny przyswajalne: 288.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sód: 505.95 mg; | | |
| wtorek 2024-11-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Ryż na mleku . 300 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 , Twaróg 50 g (BIA), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.42 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 1592.44 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-12 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12 | | |
| Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA), | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.90 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodny przyswajalne: 306.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.60 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 890.81 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.79 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodny przyswajalne: 285.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 1324.25 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Zupa szpinakowa z ryżem . 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), 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 marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.54 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węglowodny przyswajalne: 283.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 826.96 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.68 kcal; Białko ogółem: 143.17 g; Tłuszcz: 55.05 g; Węglowodny przyswajalne: 283.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sód: 880.75 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 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), 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 marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.71 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodny przyswajalne: 268.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 1012.74 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), 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 roślinny 1 szt (SOJ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.13 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 76.54 g; Węglowodny przyswajalne: 266.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 859.57 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| 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 , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Zupa szpinakowa z ryżem . 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), 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: Galaretką 200 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.24 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodny przyswajalne: 272.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 36.88 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sód: 722.96 mg; | | |
| środa 2024-11-13 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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 , Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 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), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.27 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodny przyswajalne: 276.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; Sód: 609.61 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-11-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-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 , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodny przyswajalne: 274.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 1471.46 mg; | | |
| środa 2024-11-13 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.90 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 49.63 g; Węglowodny przyswajalne: 249.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 1142.75 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rozszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/bata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.64 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węglowodny przyswajalne: 273.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 55.15 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 540.13 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rozszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 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), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/bata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1886.85 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 46.40 g; Węglowodny przyswajalne: 262.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.76 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Sód: 889.65 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.45 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodny przyswajalne: 263.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Sód: 889.65 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki dyni 30 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.48 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodny przyswajalne: 254.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 57.96 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Sód: 1084.51 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.33 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodny przyswajalne: 297.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.00 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Sód: 562.19 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.29 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodny przyswajalne: 283.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sód: 930.35 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.28 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 119.85 g; Węglowodny przyswajalne: 286.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Sól: 9.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Sód: 1084.51 mg; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g (STR), 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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; | | |
| czwartek 2024-11-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12 | | |
| Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , 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 grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Kasza jęczmienna 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 warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodny przyswajalne: 284.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.78 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Sód: 1152.52 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Kasza jęczmienna 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.86 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodny przyswajalne: 283.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; suma cukrów prostych: 62.75 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 676.17 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9 | | |
| Kasza jęczmienna 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 57.42 g; Węglowodny przyswajalne: 278.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 57.64 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 645.89 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.55 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodny przyswajalne: 266.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.69 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 1063.21 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Kasza jęczmienna 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), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.63 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodny przyswajalne: 272.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1212.34 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Kasza jęczmienna 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix salat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.03 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 46.49 g; Węglowodny przyswajalne: 276.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.39 g; suma cukrów prostych: 72.91 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 552.49 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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), Serek wiejski 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.21 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodny przyswajalne: 263.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sód: 1676.92 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Kasza jęczmienna 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 , Ser żółty 40 g (BIA), Sardynki w oleju 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.26 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodny przyswajalne: 275.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 1276.26 mg; | | |
| piątek 2024-11-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12 | | |
| Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE), | Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.43 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 57.11 g; Węglowodny przyswajalne: 264.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 74.86 g; Sól: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 1533.51 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.60 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 55.26 g; Węglowodny przyswajalne: 302.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sód: 586.55 mg; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.55 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 57.04 g; Węglowodny przyswajalne: 299.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 577.55 mg; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9 | | |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 100 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węglowodny przyswajalne: 301.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 627.73 mg; | | |
| sobota 2024-11-16 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.02 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 55.13 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 513.75 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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; | | |
| sobota 2024-11-16 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.59 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 87.68 g; Węglowodny przyswajalne: 282.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.87 g; suma cukrów prostych: 65.33 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 1754.10 mg; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-16 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12 | | |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), | Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , 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 , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.35 kcal; Białko ogółem: 143.07 g; Tłuszcz: 50.27 g; Węglowodny przyswajalne: 281.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 60.60 g; Sól: 3.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; Sód: 422.86 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.84 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 62.43 g; Węglowodny przyswajalne: 267.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.46 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 484.33 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 43.82 g; Węglowodny przyswajalne: 271.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.83 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 479.43 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.51 kcal; Białko ogółem: 161.72 g; Tłuszcz: 47.26 g; Węglowodny przyswajalne: 271.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.76 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 546.63 mg; | | |

Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.45 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodny przyswajalne: 261.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Sól: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 1014.08 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1 | | |
| Ryż na mleku . 300 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Chrupki kukurydziane . 25 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.60 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodny przyswajalne: 276.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 41.92 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sód: 960.81 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2 | | |
| Ryż na mleku . 300 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Chrupki kukurydziane . 25 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.30 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 48.33 g; Węglowodny przyswajalne: 287.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; suma cukrów prostych: 37.23 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sód: 614.53 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3 | | |
| Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.55 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 61.38 g; Węglowodny przyswajalne: 264.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; suma cukrów prostych: 47.18 g; Sól: 8.57 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 |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kiełbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (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 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.70 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodny przyswajalne: 297.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.25 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Sól: 10.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 985.07 mg; | | |
| niedziela 2024-11-17 | | |
| Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12 | | |
| Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), | Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.58 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 48.38 g; Węglowodny przyswajalne: 244.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sód: 379.33 mg; | | |

Dietetyk

.....