

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-18</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodny przyswajalne: 315.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sód: 1046.30 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1988.37 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 50.44 g; Węglowodny przyswajalne: 222.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.67 g; suma cukrów prostych: 47.57 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sód: 561.60 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane 2szt 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2346.16 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodny przyswajalne: 216.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.46 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Sól: 8.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; Sód: 713.76 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2517.97 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodny przyswajalne: 289.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sód: 905.60 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.37 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodny przyswajalne: 314.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.45 g; suma cukrów prostych: 59.16 g; Sól: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; Sód: 1549.65 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.81 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodny przyswajalne: 239.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sód: 1130.10 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2638.92 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodny przyswajalne: 289.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.06 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Sód: 881.40 mg;		
<b>środa 2024-09-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2506.90 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodny przyswajalne: 297.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 50.82 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 953.07 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 1 Por , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2275.45 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 55.66 g; Węglowodny przyswajalne: 200.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; Sód: 388.15 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Śliwka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodny przyswajalne: 297.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90 g; suma cukrów prostych: 55.29 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; Sód: 439.74 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.14 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 50.88 g; Węglowodny przyswajalne: 255.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 61.58 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 441.38 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 200 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2249.64 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodny przyswajalne: 263.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.67 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sód: 484.53 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 30 g . <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2212.12 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.18 g; Węglowodny przyswajalne: 292.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.20 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sód: 371.96 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Śliwka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 30 g . <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2346.82 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodny przyswajalne: 286.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g; suma cukrów prostych: 39.93 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 792.27 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 45.88 g; Węglowodny przyswajalne: 254.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; suma cukrów prostych: 61.55 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 440.93 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 30 g . <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 97.92 g; Węglowodny przyswajalne: 269.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 9.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; Sód: 1482.74 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masło 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Śliwka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2376.54 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodny przyswajalne: 317.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.33 g; suma cukrów prostych: 58.43 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 1087.53 mg;		
<b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2188.00 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 67.92 g; Węglowodny przyswajalne: 161.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sód: 756.01 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.36 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodny przyswajalne: 284.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.00 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Sód: 1082.26 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 249 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2078.16 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 42.26 g; Węglowodny przyswajalne: 245.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; suma cukrów prostych: 68.81 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; Sód: 596.98 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2318.39 kcal; Białko ogółem: 155.12 g; Tłuszcz: 52.63 g; Węglowodny przyswajalne: 242.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 57.93 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; Sód: 1435.15 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2305.18 kcal; Białko ogółem: 143.81 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodny przyswajalne: 278.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 1314.08 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rogal 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.96 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 41.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.83 g; suma cukrów prostych: 68.86 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 923.66 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rogal 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 49.34 g; Węglowodny przyswajalne: 257.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 70.97 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sód: 593.98 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2595.08 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 97.19 g; Węglowodny przyswajalne: 274.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24 g; suma cukrów prostych: 60.11 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1267.08 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2271.18 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodny przyswajalne: 268.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; suma cukrów prostych: 60.59 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sód: 547.48 mg;		
<b>piątek 2024-09-20</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.13 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 45.26 g; Węglowodny przyswajalne: 157.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; suma cukrów prostych: 56.16 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sód: 1114.27 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2057.94 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodny przyswajalne: 288.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; suma cukrów prostych: 56.47 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 528.99 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2075.17 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodny przyswajalne: 234.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 56.64 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 499.19 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2223.78 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 61.56 g; Węglowodny przyswajalne: 233.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sód: 786.54 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodny przyswajalne: 277.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; Sód: 462.51 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2582.23 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodny przyswajalne: 319.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 66.87 g; Sól: 10.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 1252.63 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1976.52 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 46.64 g; Węglowodny przyswajalne: 241.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sód: 470.94 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Masełko 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2415.64 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodny przyswajalne: 284.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 52.89 g; Sól: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 462.06 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodny przyswajalne: 289.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 639.64 mg;		
<b>sobota 2024-09-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2187.93 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 56.55 g; Węglowodny przyswajalne: 196.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Sód: 765.15 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-22</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2353.92 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodny przyswajalne: 269.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sód: 2363.18 mg;		
<b>niedziela 2024-09-22</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.41 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodny przyswajalne: 220.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Sól: 8.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sód: 2102.18 mg;		
<b>niedziela 2024-09-22</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2357.71 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodny przyswajalne: 211.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Sól: 9.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 2196.68 mg;		
<b>niedziela 2024-09-22</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2435.18 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodny przyswajalne: 261.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 1614.78 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22 <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Szyńska drobiowa z fileta 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2356.02 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodny przyswajalne: 277.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 1585.28 mg;		
niedziela 2024-09-22 <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Szyńska drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.51 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodny przyswajalne: 230.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.22 g; suma cukrów prostych: 69.38 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Sód: 1324.28 mg;		
niedziela 2024-09-22 <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt roślinny 1 szt ( <i>SOJ</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Szyńska drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <i>ORZ</i> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.78 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodny przyswajalne: 266.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1614.78 mg;		
niedziela 2024-09-22 <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Szyńska drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2318.60 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodny przyswajalne: 294.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; suma cukrów prostych: 69.00 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 1758.39 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-22</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.60 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodny przyswajalne: 169.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.03 g; suma cukrów prostych: 56.51 g; Sól: 10.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1722.92 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy . 100 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 101.36 g; Węglowodny przyswajalne: 295.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sód: 1798.26 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1978.65 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 45.03 g; Węglowodny przyswajalne: 219.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.89 g; suma cukrów prostych: 65.19 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sód: 566.20 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 240 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.69 kcal; Białko ogółem: 163.38 g; Tłuszcz: 52.63 g; Węglowodny przyswajalne: 207.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 64.21 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 671.44 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy . 100 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2353.14 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 94.71 g; Węglowodny przyswajalne: 278.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; suma cukrów prostych: 44.34 g; Sól: 9.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sód: 1719.30 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy . 100 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Surówka z selera 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2308.52 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodny przyswajalne: 296.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sód: 1341.61 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2071.55 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodny przyswajalne: 218.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61 g; suma cukrów prostych: 67.84 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 567.10 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gołąbki bez zawijania 100 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sos pomidorowy . 100 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.89 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 78.17 g; Węglowodny przyswajalne: 276.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 64.29 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1594.25 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2445.45 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodny przyswajalne: 273.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 66.92 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sód: 1371.40 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 52.03 g; Węglowodny przyswajalne: 198.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; suma cukrów prostych: 73.99 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sód: 1190.63 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2314.22 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 64.69 g; Węglowodny przyswajalne: 293.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 62.04 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 778.93 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.42 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodny przyswajalne: 223.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 766.43 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.42 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodny przyswajalne: 223.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 766.43 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2408.61 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodny przyswajalne: 264.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; suma cukrów prostych: 48.10 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 529.65 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.07 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodny przyswajalne: 293.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 778.93 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodny przyswajalne: 226.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 810.43 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2411.46 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 81.09 g; Węglowodny przyswajalne: 260.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 529.65 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2265.65 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodny przyswajalne: 298.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; suma cukrów prostych: 65.16 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sód: 913.23 mg;		
<b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.60 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodny przyswajalne: 199.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.46 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 1576.46 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2462.56 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodny przyswajalne: 303.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Sód: 1333.00 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2154.90 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodny przyswajalne: 238.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Sód: 1122.85 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 200/100 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2214.90 kcal; Białko ogółem: 139.98 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodny przyswajalne: 230.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Sód: 1196.35 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.83 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodny przyswajalne: 269.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sód: 1238.61 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2086.19 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 48.31 g; Węglowodny przyswajalne: 294.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 1153.80 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.90 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodny przyswajalne: 238.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 486.85 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2407.73 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodny przyswajalne: 274.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 63.54 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 1240.01 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotle schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2807.71 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 122.94 g; Węglowodny przyswajalne: 309.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 698.00 mg;		
<b>środa 2024-09-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 120 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.42 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodny przyswajalne: 170.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sód: 685.78 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Sardynki w oleju 50 g , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2209.39 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodny przyswajalne: 303.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sód: 739.68 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.23 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 251.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 506.66 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 45.91 g; Węglowodny przyswajalne: 246.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.67 g; suma cukrów prostych: 62.25 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 566.51 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Sardynki w oleju 50 g , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2320.44 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodny przyswajalne: 289.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 63.08 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 729.89 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Sardynki w oleju 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 150 g ( <b>BIA</b> ), Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2330.07 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodny przyswajalne: 286.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 63.51 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 1266.17 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka z indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 50 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1968.07 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 44.36 g; Węglowodny przyswajalne: 248.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 61.88 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sód: 491.20 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka z indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1935.78 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 45.07 g; Węglowodny przyswajalne: 283.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.76 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sód: 530.23 mg;		
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Potrawka z indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2106.39 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węglowodny przyswajalne: 305.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 1146.91 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-26</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2428.35 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodny przyswajalne: 209.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sód: 645.17 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1906.54 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 55.09 g; Węglowodny przyswajalne: 239.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 946.44 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1913.04 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 54.44 g; Węglowodny przyswajalne: 189.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 946.44 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2197.90 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodny przyswajalne: 194.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 70.34 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 1123.75 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.67 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodny przyswajalne: 216.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 48.81 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 1394.81 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1821.60 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodny przyswajalne: 236.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; suma cukrów prostych: 58.12 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 638.44 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzoszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1898.82 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 51.71 g; Węglowodny przyswajalne: 187.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 519.27 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą kuskus 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.59 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodny przyswajalne: 232.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sód: 1495.74 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2008.67 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodny przyswajalne: 251.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 53.57 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Sód: 988.27 mg;		
<b>piątek 2024-09-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1946.94 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 54.43 g; Węglowodny przyswajalne: 146.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.66 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Sód: 769.52 mg;		

Dietetyk

.....