

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.51 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodny przyswajalne: 300.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Sód: 1450.73 mg;		
poniedziałek 2024-11-18 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.36 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodny przyswajalne: 306.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sód: 511.68 mg;		
poniedziałek 2024-11-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.73 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodny przyswajalne: 278.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Sól: 10.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sód: 1680.71 mg;		
poniedziałek 2024-11-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodny przyswajalne: 294.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.21 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 434.73 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (GLU, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.50 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 65.31 g; Węglowodny przyswajalne: 272.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 761.01 mg;		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.20 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 105.38 g; Węglowodny przyswajalne: 265.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; suma cukrów prostych: 51.45 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 1026.16 mg;		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta rybna 50 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.84 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 47.62 g; Węglowodny przyswajalne: 252.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; suma cukrów prostych: 51.56 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 933.44 mg;		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta rybna 50 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.54 kcal; Białko ogółem: 152.72 g; Tłuszcz: 49.98 g; Węglowodny przyswajalne: 255.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 898.64 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
<p>Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,</p>	<p>Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodny przyswajalne: 257.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; suma cukrów prostych: 45.57 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 661.47 mg;</p>		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
<p>Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,</p>	<p>Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.22 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodny przyswajalne: 256.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 47.82 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 761.86 mg;</p>		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
<p>Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta rybna 60 g (RYB, SEL), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,</p>	<p>Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.05 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 48.11 g; Węglowodny przyswajalne: 264.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 63.36 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; Sód: 796.38 mg;</p>		
wtorek 2024-11-19		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
<p>Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,</p>	<p>Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.96 kcal; Białko ogółem: 136.85 g; Tłuszcz: 53.05 g; Węglowodny przyswajalne: 265.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 46.42 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sód: 537.75 mg;</p>		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.08 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodny przyswajalne: 262.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 1455.20 mg;		
wtorek 2024-11-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.54 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodny przyswajalne: 251.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.74 g; suma cukrów prostych: 75.81 g; Sól: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Sód: 2102.46 mg;		
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2458.32 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodny przyswajalne: 311.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1494.61 mg;		
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.26 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 60.63 g; Węglowodny przyswajalne: 276.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.48 g; suma cukrów prostych: 46.12 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1011.11 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt 1 szt (SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.46 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodny przyswajalne: 272.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.64 g; suma cukrów prostych: 47.82 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 1034.31 mg;		
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2699.16 kcal; Białko ogółem: 143.43 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodny przyswajalne: 301.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g; Sód: 1653.91 mg;		
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.97 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodny przyswajalne: 324.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.56 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Sól: 9.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Sód: 1552.50 mg;		
środa 2024-11-20 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.16 kcal; Białko ogółem: 134.79 g; Tłuszcz: 44.15 g; Węglowodny przyswajalne: 281.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.00 g; suma cukrów prostych: 50.55 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Sód: 1072.56 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2769.66 kcal; Białko ogółem: 157.17 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodny przyswajalne: 303.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sód: 1144.16 mg;		
środa 2024-11-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2538.25 kcal; Białko ogółem: 145.43 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodny przyswajalne: 303.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 577.36 mg;		
środa 2024-11-20		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 1 Por , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 100 g (JAJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodny przyswajalne: 286.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sód: 353.65 mg;		
czwartek 2024-11-21		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Połudwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.88 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodny przyswajalne: 310.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.72 g; suma cukrów prostych: 64.79 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 413.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.57 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodny przyswajalne: 304.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 69.26 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 430.51 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 200 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 52.88 g; Węglowodny przyswajalne: 307.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 72.37 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 473.16 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 91.02 g; Węglowodny przyswajalne: 291.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; Sód: 354.76 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2711.54 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 105.18 g; Węglowodny przyswajalne: 306.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Sód: 777.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.97 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 43.75 g; Węglowodny przyswajalne: 297.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 430.06 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2791.20 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 126.69 g; Węglowodny przyswajalne: 266.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 45.19 g; Sól: 10.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1457.59 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.42 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodny przyswajalne: 314.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sód: 435.86 mg;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.96 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodny przyswajalne: 274.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 932.94 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszanej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.23 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 51.00 g; Węglowodny przyswajalne: 280.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 1100.81 mg;		
piątek 2024-11-22		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 249 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.83 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodny przyswajalne: 270.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 63.24 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 640.92 mg;		
piątek 2024-11-22		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 240 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.07 kcal; Białko ogółem: 157.30 g; Tłuszcz: 58.05 g; Węglowodny przyswajalne: 272.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.03 g; suma cukrów prostych: 65.19 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 1212.09 mg;		
piątek 2024-11-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszanej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.20 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodny przyswajalne: 252.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 59.54 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 1144.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.00 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodny przyswajalne: 275.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; Sód: 696.92 mg;		
sobota 2024-11-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Skyr 150 g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.47 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodny przyswajalne: 327.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sód: 1075.74 mg;		
sobota 2024-11-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.96 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 302.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sód: 493.50 mg;		
sobota 2024-11-23		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), Masełko 1szt 1 szt , II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.81 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodny przyswajalne: 281.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Sól: 10.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 696.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodny przyswajalne: 307.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63 g; suma cukrów prostych: 62.60 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; Sód: 859.12 mg;		
sobota 2024-11-23 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.37 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodny przyswajalne: 296.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.36 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Sól: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 757.71 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.03 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 61.05 g; Węglowodny przyswajalne: 293.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.94 g; suma cukrów prostych: 76.62 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 554.22 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.65 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 43.93 g; Węglowodny przyswajalne: 293.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.41 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 625.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany+sos 240 g , Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.09 kcal; Białko ogółem: 167.20 g; Tłuszcz: 40.42 g; Węglowodny przyswajalne: 285.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.88 g; suma cukrów prostych: 82.59 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 687.21 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.46 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 49.11 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.24 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 476.22 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.36 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodny przyswajalne: 289.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 474.12 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.38 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 44.74 g; Węglowodny przyswajalne: 292.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.51 g; suma cukrów prostych: 81.38 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 605.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA), Szyzka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.06 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 43.13 g; Węglowodny przyswajalne: 261.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.66 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 473.22 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szyzka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.97 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodny przyswajalne: 297.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.90 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Sód: 1089.18 mg;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 150 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.47 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 40.66 g; Węglowodny przyswajalne: 280.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.69 g; suma cukrów prostych: 71.62 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sód: 373.41 mg;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szyzka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.62 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 116.69 g; Węglowodny przyswajalne: 279.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Sól: 10.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 2030.11 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.35 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 44.87 g; Węglowodny przyswajalne: 260.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sód: 590.78 mg;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.80 kcal; Białko ogółem: 150.31 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodny przyswajalne: 257.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 707.63 mg;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w soso musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.91 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 122.08 g; Węglowodny przyswajalne: 264.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Sól: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 2078.31 mg;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w soso musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.41 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodny przyswajalne: 271.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sód: 1949.81 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.25 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodny przyswajalne: 259.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sód: 591.68 mg;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 91.88 g; Węglowodny przyswajalne: 262.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.40 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Sól: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sód: 2073.81 mg;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.70 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodny przyswajalne: 267.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sód: 1403.68 mg;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.15 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodny przyswajalne: 295.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 1215.41 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.50 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodny przyswajalne: 265.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; suma cukrów prostych: 59.79 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sód: 648.40 mg;		
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), surówka colesław sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.82 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 47.03 g; Węglowodny przyswajalne: 299.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Sód: 513.44 mg;		
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodny przyswajalne: 288.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 563.99 mg;		
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.40 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodny przyswajalne: 269.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; Sód: 649.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oleju roślinnego 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2617.92 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 113.82 g; Węglowodny przyswajalne: 278.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.53 g; suma cukrów prostych: 50.77 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 579.44 mg;		
środa 2024-11-27		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Podudzie got. 2 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodny przyswajalne: 255.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; Sód: 424.26 mg;		

Dietetyk

.....