

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyzka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo z cukinią i kielbasą 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.49 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodny przyswajalne: 297.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Sód: 973.59 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szyzka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyzka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.53 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodny przyswajalne: 233.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sód: 651.54 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</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 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyzka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyzka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2307.93 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodny przyswajalne: 233.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; suma cukrów prostych: 64.13 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sód: 651.54 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</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 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyzka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Leczo z cukinią i kielbasą 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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> ), Szyzka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2299.92 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodny przyswajalne: 281.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 1351.29 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-20</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>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> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2928.13 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 130.83 g; Węglowodny przyswajalne: 300.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.51 g; suma cukrów prostych: 54.81 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 751.44 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2393.28 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 80.78 g; Węglowodny przyswajalne: 233.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; suma cukrów prostych: 58.13 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 687.95 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2969.70 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 138.20 g; Węglowodny przyswajalne: 296.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.37 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Sól: 10.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Sód: 866.80 mg;		
<b>czwartek 2024-06-20</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, 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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 59.43 g; Węglowodny przyswajalne: 298.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.20 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g; Sód: 626.99 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-20</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> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, 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> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2294.79 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 69.19 g; Węglowodny przyswajalne: 183.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 589.04 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1876.75 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 46.38 g; Węglowodny przyswajalne: 259.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.11 g; suma cukrów prostych: 72.23 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1113.59 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</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 , Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1852.14 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 36.85 g; Węglowodny przyswajalne: 220.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.61 g; suma cukrów prostych: 86.18 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 504.93 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 200 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.66 kcal; Białko ogółem: 143.98 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodny przyswajalne: 225.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; suma cukrów prostych: 85.46 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Sód: 941.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 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 koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 67.71 g; Węglowodny przyswajalne: 243.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 1296.79 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 130 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1914.67 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 47.80 g; Węglowodny przyswajalne: 258.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 70.42 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 1140.33 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <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> ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 130 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1936.79 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 42.05 g; Węglowodny przyswajalne: 222.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.88 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sód: 500.07 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <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> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 130 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.12 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 62.42 g; Węglowodny przyswajalne: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.18 g; suma cukrów prostych: 62.69 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 1893.53 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Szpital Miejski Zabrze

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <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 , Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z ramą 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1979.63 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodny przyswajalne: 266.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 1444.35 mg;		
<b>piątek 2024-06-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1841.51 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 47.78 g; Węglowodny przyswajalne: 135.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.69 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sód: 1642.92 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż 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 konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , 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]: 2383.29 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodny przyswajalne: 306.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sód: 547.23 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż 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 konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2322.75 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodny przyswajalne: 263.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.46 g; suma cukrów prostych: 61.81 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 655.89 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż 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> ), Pomidor 100 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2540.29 kcal; Białko ogółem: 154.69 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodny przyswajalne: 271.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; suma cukrów prostych: 62.23 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 710.75 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, 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> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2432.66 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodny przyswajalne: 295.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.54 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 871.01 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 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> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), surówka koperkowa- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 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> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2376.46 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodny przyswajalne: 330.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sód: 1077.42 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 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> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2231.22 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodny przyswajalne: 242.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 827.47 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2314.38 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodny przyswajalne: 269.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 1043.09 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 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> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2346.32 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 80.30 g; Węglowodny przyswajalne: 271.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; suma cukrów prostych: 60.03 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sód: 865.79 mg;		
<b>sobota 2024-06-22</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż 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 ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzynowo-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]: 2299.35 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 55.01 g; Węglowodny przyswajalne: 205.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Sód: 1567.91 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne 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> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>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 , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.22 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 283.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.29 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1129.81 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne 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> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2163.91 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodny przyswajalne: 229.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.89 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 876.12 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.31 kcal; Białko ogółem: 147.23 g; Tłuszcz: 47.85 g; Węglowodny przyswajalne: 222.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 914.32 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</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,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.91 kcal; Białko ogółem: 149.05 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodny przyswajalne: 249.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.50 g; suma cukrów prostych: 47.45 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sód: 1769.18 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2134.22 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sód: 1146.41 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2055.12 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 46.16 g; Węglowodny przyswajalne: 232.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 993.87 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2178.71 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 58.94 g; Węglowodny przyswajalne: 252.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.17 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1626.78 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g ( <b>ORZ, 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.31 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 1672.07 mg;		
<b>niedziela 2024-06-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.46 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 46.48 g; Węglowodny przyswajalne: 178.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 497.50 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</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> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 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]: 2099.09 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodny przyswajalne: 302.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sód: 1073.07 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</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> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 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]: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 47.12 g; Węglowodny przyswajalne: 251.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 75.95 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 1056.77 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.24 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodny przyswajalne: 248.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.96 g; suma cukrów prostych: 73.52 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 419.87 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</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 miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</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> ), Szynka konserwowa premium 40 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> ), Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2334.90 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodny przyswajalne: 314.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 93.17 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Sód: 715.41 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</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 , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szyнка ogonówka 40 g , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix салат 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]: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodny przyswajalne: 313.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; Sól: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; Sód: 1400.77 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</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> ), Szyнка konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix салат 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]: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodny przyswajalne: 244.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 419.97 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g ( <b>BIA</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix салат 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]: 2596.46 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 99.60 g; Węglowodny przyswajalne: 306.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 85.36 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 710.76 mg;		
<b>poniedziałek 2024-06-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szyнка konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Mix салат 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]: 2353.31 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodny przyswajalne: 278.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 60.58 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 1078.88 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Soczek -1szt 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 100 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jogurt owocowy 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]: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 207.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 1286.08 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , 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>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2561.67 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 109.20 g; Węglowodny przyswajalne: 280.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 903.14 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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]: 1866.31 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 41.32 g; Węglowodny przyswajalne: 200.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 821.67 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Twaróg 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 x2 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 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]: 2169.40 kcal; Białko ogółem: 164.49 g; Tłuszcz: 55.27 g; Węglowodny przyswajalne: 190.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 1505.66 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2487.06 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 87.19 g; Węglowodny przyswajalne: 288.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; suma cukrów prostych: 77.14 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 628.85 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodny przyswajalne: 272.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 74.41 g; Sól: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 1123.81 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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 drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1867.11 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 40.56 g; Węglowodny przyswajalne: 204.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.54 g; suma cukrów prostych: 76.96 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 822.57 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2165.59 kcal; Białko ogółem: 137.47 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodny przyswajalne: 266.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sód: 472.95 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</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 Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , 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> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2359.87 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodny przyswajalne: 277.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.59 g; suma cukrów prostych: 51.38 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 866.04 mg;		
<b>wtorek 2024-06-25</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 Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1799.93 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 43.79 g; Węglowodny przyswajalne: 140.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.19 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 1574.63 mg;		
<b>środa 2024-06-26</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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, 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 ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <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> Biszkoty 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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 83.31 g; Węglowodny przyswajalne: 305.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sód: 1261.36 mg;		
<b>środa 2024-06-26</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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <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> Biszkoty 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> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2182.34 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 53.45 g; Węglowodny przyswajalne: 246.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.63 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sód: 552.50 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <i>BIA, GLU</i> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 2porcje 220 g ( <i>GLU</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <i>BIA</i> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.69 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodny przyswajalne: 246.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Sód: 620.65 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kasza gryczana 200 g ( <i>GLU</i> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <i>GLU</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <i>BIA, GLU, JAJ, ZIA</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <i>BIA</i> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.09 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węglowodny przyswajalne: 283.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 1218.95 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 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> ), Rama 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i> ), Połudwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <i>BIA, GLU</i> ), Gulasz węgierski . 200 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , <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> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <i>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.72 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodny przyswajalne: 296.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; suma cukrów prostych: 55.69 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 1477.90 mg;		
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 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> ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <i>BIA, GLU</i> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <i>GLU</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <i>BIA</i> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2228.14 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 58.24 g; Węglowodny przyswajalne: 233.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 1122.50 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-26</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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <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> 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 , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2644.45 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 115.75 g; Węglowodny przyswajalne: 268.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 52.52 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 1172.46 mg;		
<b>środa 2024-06-26</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> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 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 , 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]: 2257.60 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodny przyswajalne: 274.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Sól: 10.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 1828.46 mg;		
<b>środa 2024-06-26</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 1szt 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 z botwinką 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 54.70 g; Węglowodny przyswajalne: 188.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; Sód: 389.76 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 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> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1939.64 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 288.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.94 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 947.36 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</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, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> <b>DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>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]: 2112.23 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodny przyswajalne: 220.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 693.81 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> <b>DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>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]: 2165.33 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 54.85 g; Węglowodny przyswajalne: 230.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sód: 601.41 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL,</b> <b>GOR, DWU</b> ), Rzodkiewka 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> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU,</b> <b>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> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodny przyswajalne: 261.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; suma cukrów prostych: 51.03 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sód: 626.39 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</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> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 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>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 , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU,</b> <b>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]: 2441.53 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodny przyswajalne: 273.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Sól: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2329.66 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</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 , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 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> ), 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]: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodny przyswajalne: 220.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 693.91 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 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>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 , 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> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 97.40 g; Węglowodny przyswajalne: 254.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 1566.24 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2384.04 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodny przyswajalne: 309.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 53.87 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 842.81 mg;		
<b>czwartek 2024-06-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica 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 got 1 szt ( <b>GLU</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 . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), 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]: 2046.15 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 57.76 g; Węglowodny przyswajalne: 166.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; suma cukrów prostych: 40.24 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 768.56 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</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 miękka 1szt 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> Kiwi 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> 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> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.65 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 49.63 g; Węglowodny przyswajalne: 275.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.49 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 1087.27 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 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> ), 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2108.56 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 47.42 g; Węglowodny przyswajalne: 229.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 85.24 g; Sól: 4.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 1131.66 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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 miękka 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 pieczone 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> ), 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2318.78 kcal; Białko ogółem: 165.16 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węglowodny przyswajalne: 226.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Sód: 1399.82 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</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 miękka 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> 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 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> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 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]: 2338.51 kcal; Białko ogółem: 160.39 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodny przyswajalne: 273.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 56.64 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 1313.57 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</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> Kiwi 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> 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> ), 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]: 2181.88 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodny przyswajalne: 298.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 398.38 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</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> Jabłko pieczone 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> ), 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> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2183.36 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 47.00 g; Węglowodny przyswajalne: 264.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; suma cukrów prostych: 84.55 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 561.66 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), 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 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> 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: 57.11 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1267.08 mg;		
<b>piątek 2024-06-28</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 , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 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> 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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.26 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 55.15 g; Węglowodny przyswajalne: 276.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.33 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Sód: 1078.76 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</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> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</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 100 g ( <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>Podwieczerek:</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, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1943.22 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodny przyswajalne: 141.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Sól: 9.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g; Sód: 1011.03 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), Połudwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , 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]: 2239.01 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodny przyswajalne: 292.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Sól: 10.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 1138.84 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), Połudwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1986.59 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodny przyswajalne: 224.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 59.05 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Sód: 1238.46 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</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> ), Połudwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.40 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 60.99 g; Węglowodny przyswajalne: 223.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; suma cukrów prostych: 61.61 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sód: 1525.81 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</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> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</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> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2162.69 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodny przyswajalne: 277.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Sól: 9.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 1072.35 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 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>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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]: 2651.59 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodny przyswajalne: 327.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; suma cukrów prostych: 83.19 g; Sól: 9.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; Sód: 1391.58 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2054.96 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodny przyswajalne: 240.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sód: 713.86 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Masełko 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</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> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, 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]: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodny przyswajalne: 281.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; suma cukrów prostych: 77.13 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sód: 856.65 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , 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]: 2118.87 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodny przyswajalne: 302.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 79.75 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 678.94 mg;		
<b>sobota 2024-06-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 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> Kefir 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 wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2169.43 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 54.38 g; Węglowodny przyswajalne: 190.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sód: 684.45 mg;		

Dietetyk

.....