

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.69 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodny przyswajalne: 290.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.96 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sód: 1102.55 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.72 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 45.85 g; Węglowodny przyswajalne: 296.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sód: 542.70 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.72 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 50.47 g; Węglowodny przyswajalne: 292.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.73 g; Sód: 591.30 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.98 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 62.02 g; Węglowodny przyswajalne: 269.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.57 g; suma cukrów prostych: 47.43 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 1130.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.49 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodny przyswajalne: 313.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sód: 729.36 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.27 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 42.87 g; Węglowodny przyswajalne: 297.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.06 g; suma cukrów prostych: 46.82 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.59 g; Sód: 459.91 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.31 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 40.72 g; Węglowodny przyswajalne: 279.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.00 g; suma cukrów prostych: 38.06 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.37 g; Sód: 464.35 mg;		
sobota 2024-09-28 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.32 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 43.25 g; Węglowodny przyswajalne: 303.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.95 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 505.91 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.84 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodny przyswajalne: 277.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; suma cukrów prostych: 65.37 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Sód: 347.82 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodny przyswajalne: 266.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.03 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 726.13 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 85.02 g; Węglowodny przyswajalne: 264.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 799.72 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Ziemniaki . 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.13 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodny przyswajalne: 264.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.25 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 799.72 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2634.44 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 106.43 g; Węglowodny przyswajalne: 264.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.89 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 954.64 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.70 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 73.32 g; Węglowodny przyswajalne: 281.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.86 g; suma cukrów prostych: 46.95 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sód: 1019.24 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 79.82 g; Węglowodny przyswajalne: 267.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.00 g; suma cukrów prostych: 64.86 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 658.72 mg;		
niedziela 2024-09-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2839.64 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 127.92 g; Węglowodny przyswajalne: 269.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 813.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.43 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 109.12 g; Węglowodny przyswajalne: 263.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 658.72 mg;		
niedziela 2024-09-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.47 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodny przyswajalne: 261.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.98 g; suma cukrów prostych: 51.69 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Sód: 415.41 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 56.52 g; Węglowodny przyswajalne: 286.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.67 g; suma cukrów prostych: 50.92 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 1283.43 mg;		
poniedziałek 2024-09-30 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.50 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodny przyswajalne: 287.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sód: 1270.93 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.80 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 49.76 g; Węglowodny przyswajalne: 291.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.38 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; Sód: 1270.08 mg;		
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.92 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodny przyswajalne: 277.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sód: 1203.11 mg;		
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.95 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodny przyswajalne: 283.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; suma cukrów prostych: 45.98 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 2284.93 mg;		
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.40 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 44.56 g; Węglowodny przyswajalne: 286.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sód: 1270.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.97 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodny przyswajalne: 270.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.52 g; suma cukrów prostych: 50.54 g; Sól: 10.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 2019.91 mg;		
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Śliwka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.85 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodny przyswajalne: 329.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02 g; suma cukrów prostych: 55.81 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 431.50 mg;		
poniedziałek 2024-09-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.84 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 51.06 g; Węglowodny przyswajalne: 269.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.07 g; suma cukrów prostych: 45.86 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 1653.41 mg;		
wtorek 2024-10-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.05 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 71.13 g; Węglowodny przyswajalne: 271.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.56 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 582.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.31 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodny przyswajalne: 268.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sód: 569.18 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp-drob 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.85 kcal; Białko ogółem: 150.55 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodny przyswajalne: 271.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 703.67 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.33 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 58.28 g; Węglowodny przyswajalne: 265.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; suma cukrów prostych: 56.13 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 613.89 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.35 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 40.92 g; Węglowodny przyswajalne: 290.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; suma cukrów prostych: 70.35 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Sód: 583.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 300 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza jęczm. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (<i>SEL, GOR</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1989.71 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 43.86 g; Węglowodny przyswajalne: 276.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.03 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 568.83 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (<i>SEL, GOR</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 80.93 g; Węglowodny przyswajalne: 286.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sód: 856.54 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (<i>BIA</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Ogórek konserwowy . 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (<i>GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Szyńska drobiowa z fileta 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.92 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 278.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sód: 1414.04 mg;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szyńska ogonówka 100 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (<i>SEL</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szyńska drobiowa z fileta 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 138.09 g; Tłuszcz: 46.56 g; Węglowodny przyswajalne: 297.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sód: 1566.41 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.04 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 82.66 g; Węglowodny przyswajalne: 275.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 1256.41 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.69 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodny przyswajalne: 277.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 760.42 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.93 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 62.27 g; Węglowodny przyswajalne: 261.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sód: 1331.91 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.27 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodny przyswajalne: 259.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; suma cukrów prostych: 53.85 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 940.85 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.23 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodny przyswajalne: 251.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.11 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sód: 851.38 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1930.39 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 49.14 g; Węglowodny przyswajalne: 269.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.25 g; suma cukrów prostych: 50.48 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 716.42 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.32 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodny przyswajalne: 272.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 63.27 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sód: 596.22 mg;		
środa 2024-10-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.92 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 70.02 g; Węglowodny przyswajalne: 267.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; suma cukrów prostych: 47.83 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1463.27 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki jęczmień na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.75 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 50.41 g; Węglowodny przyswajalne: 252.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.56 g; suma cukrów prostych: 48.22 g; Sól: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sód: 1232.56 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszemno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.98 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodny przyswajalne: 285.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sód: 475.19 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.48 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 43.96 g; Węglowodny przyswajalne: 282.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 51.99 g; Sól: 3.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sód: 465.19 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.08 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 49.90 g; Węglowodny przyswajalne: 283.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; suma cukrów prostych: 51.99 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sód: 465.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodny przyswajalne: 272.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; suma cukrów prostych: 53.31 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Sód: 572.60 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z lososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodny przyswajalne: 296.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; suma cukrów prostych: 44.53 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 465.19 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.12 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodny przyswajalne: 282.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 55.30 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 511.19 mg;		
czwartek 2024-10-03		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g (BIA), Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z lososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2784.76 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 117.34 g; Węglowodny przyswajalne: 283.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Sód: 561.60 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.94 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 72.71 g; Węglowodny przyswajalne: 306.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.58 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 632.28 mg;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1968.28 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodny przyswajalne: 255.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Sód: 313.69 mg;		
piątek 2024-10-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodny przyswajalne: 252.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 51.63 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 1217.41 mg;		
piątek 2024-10-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1891.35 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 42.58 g; Węglowodny przyswajalne: 260.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.65 g; suma cukrów prostych: 65.75 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sód: 598.36 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodny przyswajalne: 267.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 599.46 mg;		
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.65 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodny przyswajalne: 255.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 1222.11 mg;		
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Jogurt roślinny 1 szt (SOJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.76 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 73.94 g; Węglowodny przyswajalne: 264.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 67.88 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Sód: 1119.44 mg;		
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.41 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 40.93 g; Węglowodny przyswajalne: 276.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.82 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 550.59 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g (RYB), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.11 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 58.43 g; Węglowodny przyswajalne: 257.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 1771.74 mg;		
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Jogurt roślinny 1 szt (SOJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Sardynki w oleju 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.40 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 59.96 g; Węglowodny przyswajalne: 271.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 52.50 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1180.15 mg;		
piątek 2024-10-04		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Poledwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodny przyswajalne: 244.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.68 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Sól: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; Sód: 1501.86 mg;		
sobota 2024-10-05		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.43 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodny przyswajalne: 293.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Sód: 789.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 54.44 g; Węglowodny przyswajalne: 292.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 639.99 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.66 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 58.49 g; Węglowodny przyswajalne: 293.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 686.07 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.33 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 97.64 g; Węglowodny przyswajalne: 280.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 1012.96 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.78 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 45.33 g; Węglowodny przyswajalne: 327.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Sód: 711.40 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.97 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węglowodny przyswajalne: 280.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.89 g; suma cukrów prostych: 61.58 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sód: 868.93 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanek 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.92 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodny przyswajalne: 270.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.70 g; suma cukrów prostych: 55.22 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 836.20 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет Jana 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.99 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodny przyswajalne: 264.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.80 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 893.33 mg;		
sobota 2024-10-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.67 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodny przyswajalne: 290.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 1695.57 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 55.91 g; Węglowodny przyswajalne: 284.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.75 g; suma cukrów prostych: 56.82 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sód: 913.81 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.71 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 42.68 g; Węglowodny przyswajalne: 286.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.89 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 660.12 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.51 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 44.16 g; Węglowodny przyswajalne: 286.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.41 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 660.12 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.45 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodny przyswajalne: 274.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.05 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 1108.58 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.10 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodny przyswajalne: 273.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 1141.50 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 43.86 g; Węglowodny przyswajalne: 282.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 50.86 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 993.22 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodny przyswajalne: 261.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.59 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 1245.68 mg;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.90 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 91.92 g; Węglowodny przyswajalne: 307.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.78 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Sól: 10.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 1195.77 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.78 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 44.02 g; Węglowodny przyswajalne: 277.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sód: 509.02 mg;		
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.94 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodny przyswajalne: 290.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 1106.86 mg;		
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.23 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.70 g; Węglowodny przyswajalne: 269.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sód: 629.46 mg;		
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Ziemniaki . 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodny przyswajalne: 268.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; suma cukrów prostych: 50.64 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sód: 747.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 88.18 g; Węglowodny przyswajalne: 260.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 539.54 mg;		
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 94.64 g; Węglowodny przyswajalne: 276.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Sól: 10.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 2347.46 mg;		
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.83 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 38.38 g; Węglowodny przyswajalne: 280.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sód: 515.86 mg;		
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.35 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodny przyswajalne: 284.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.54 g; suma cukrów prostych: 67.03 g; Sól: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sód: 1675.89 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.02 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodny przyswajalne: 284.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 588.25 mg;		
poniedziałek 2024-10-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.00 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodny przyswajalne: 263.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.58 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 756.01 mg;		

Dietetyk

.....