

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.13 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 65.91 g; Węglowodny przyswajalne: 287.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 462.61 mg;		
czwartek 2024-11-28 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.93 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 36.51 g; Węglowodny przyswajalne: 276.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.81 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sód: 472.21 mg;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.93 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 42.56 g; Węglowodny przyswajalne: 282.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; suma cukrów prostych: 63.61 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Sód: 496.41 mg;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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]: 2330.55 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodny przyswajalne: 268.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.39 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 384.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 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), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (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), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.03 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 56.70 g; Węglowodny przyswajalne: 279.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.65 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 2360.26 mg;		
czwartek 2024-11-28 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), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.23 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 34.83 g; Węglowodny przyswajalne: 275.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.59 g; suma cukrów prostych: 53.39 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sód: 469.96 mg;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.05 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodny przyswajalne: 268.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.70 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 1433.19 mg;		
czwartek 2024-11-28 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), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, 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 , 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]: 2243.83 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodny przyswajalne: 289.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.56 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 481.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , 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 (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.90 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 43.68 g; Węglowodny przyswajalne: 263.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.96 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 629.01 mg;		
piątek 2024-11-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.13 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 59.14 g; Węglowodny przyswajalne: 254.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sód: 1049.79 mg;		
piątek 2024-11-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.54 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodny przyswajalne: 263.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 759.75 mg;		
piątek 2024-11-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.33 kcal; Białko ogółem: 144.93 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodny przyswajalne: 261.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 1262.67 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.97 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodny przyswajalne: 247.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 838.77 mg;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.48 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodny przyswajalne: 267.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sód: 656.37 mg;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.44 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 51.45 g; Węglowodny przyswajalne: 266.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sód: 618.75 mg;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.77 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodny przyswajalne: 256.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; Sód: 1413.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.54 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 59.37 g; Węglowodny przyswajalne: 271.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 67.52 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 761.25 mg;		
piątek 2024-11-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.06 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 48.62 g; Węglowodny przyswajalne: 261.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.71 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sód: 727.02 mg;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szyńka 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 , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.22 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 66.11 g; Węglowodny przyswajalne: 293.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sód: 1098.61 mg;		
sobota 2024-11-30		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.78 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 45.94 g; Węglowodny przyswajalne: 287.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sód: 525.70 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.33 kcal; Białko ogółem: 150.91 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodny przyswajalne: 288.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Sód: 563.44 mg;		
sobota 2024-11-30 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 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 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.81 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodny przyswajalne: 266.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; suma cukrów prostych: 50.03 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sód: 1088.55 mg;		
sobota 2024-11-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki 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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, 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 , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.47 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodny przyswajalne: 322.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.44 g; suma cukrów prostych: 64.92 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 498.57 mg;		
sobota 2024-11-30 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki 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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.42 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 40.98 g; Węglowodny przyswajalne: 280.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.21 g; suma cukrów prostych: 37.43 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 476.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , 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 , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.11 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 40.11 g; Węglowodny przyswajalne: 266.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sód: 451.55 mg;		
sobota 2024-11-30		
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), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	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]: 2104.82 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 42.83 g; Węglowodny przyswajalne: 295.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.41 g; suma cukrów prostych: 42.83 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sód: 454.61 mg;		
sobota 2024-11-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.09 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 47.14 g; Węglowodny przyswajalne: 263.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 262.32 mg;		
niedziela 2024-12-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	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]: 2063.52 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 52.60 g; Węglowodny przyswajalne: 278.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 1698.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.27 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 52.64 g; Węglowodny przyswajalne: 272.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.36 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1451.53 mg;		
niedziela 2024-12-01 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 miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Schab pieczony 240g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.85 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodny przyswajalne: 267.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sód: 1508.41 mg;		
niedziela 2024-12-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.29 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodny przyswajalne: 260.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Sód: 1191.74 mg;		
niedziela 2024-12-01 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 miękką 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodny przyswajalne: 279.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 2192.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1950.26 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 44.94 g; Węglowodny przyswajalne: 271.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.08 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sód: 1300.86 mg;		
niedziela 2024-12-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	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]: 2368.49 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodny przyswajalne: 261.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sód: 1204.94 mg;		
niedziela 2024-12-01 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 , Tuńczyk 60 g , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	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]: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodny przyswajalne: 271.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; suma cukrów prostych: 58.21 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1609.86 mg;		
niedziela 2024-12-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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), Jajo 1 szt (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 48.90 g; Węglowodny przyswajalne: 260.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.10 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sód: 1492.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 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,masio 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.19 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodny przyswajalne: 300.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; suma cukrów prostych: 58.68 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sód: 988.48 mg;		
poniedziałek 2024-12-02 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,masio 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.44 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodny przyswajalne: 283.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sód: 977.48 mg;		
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (200/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.39 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 45.90 g; Węglowodny przyswajalne: 283.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.85 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Sód: 1025.48 mg;		
poniedziałek 2024-12-02 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,masio 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2532.31 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodny przyswajalne: 281.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sód: 909.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.54 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 297.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; Sól: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sód: 1848.98 mg;		
poniedziałek 2024-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2038.04 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodny przyswajalne: 279.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sód: 977.03 mg;		
poniedziałek 2024-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.16 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 61.27 g; Węglowodny przyswajalne: 267.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 56.45 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 909.01 mg;		
poniedziałek 2024-12-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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 jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.50 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 48.03 g; Węglowodny przyswajalne: 303.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.18 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sód: 481.95 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.46 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 44.44 g; Węglowodny przyswajalne: 265.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.78 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 1042.38 mg;		
wtorek 2024-12-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.71 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 102.04 g; Węglowodny przyswajalne: 281.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 633.89 mg;		
wtorek 2024-12-03 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.91 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodny przyswajalne: 286.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 655.00 mg;		
wtorek 2024-12-03 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.61 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 83.39 g; Węglowodny przyswajalne: 286.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.78 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Sól: 9.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 655.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.90 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodny przyswajalne: 277.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19 g; suma cukrów prostych: 45.49 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Sód: 593.41 mg;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba smażona 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.62 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodny przyswajalne: 310.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sód: 1090.21 mg;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.31 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodny przyswajalne: 294.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sód: 654.65 mg;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie 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: 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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2869.11 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 132.66 g; Węglowodny przyswajalne: 280.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.96 g; suma cukrów prostych: 46.97 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 1447.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 300 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2739.67 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 111.43 g; Węglowodny przyswajalne: 305.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.93 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Sól: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sód: 1570.44 mg;		
wtorek 2024-12-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodny przyswajalne: 296.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.60 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 890.81 mg;		
środa 2024-12-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlec mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodny przyswajalne: 256.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sód: 1311.49 mg;		
środa 2024-12-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1893.94 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 49.41 g; Węglowodny przyswajalne: 253.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; suma cukrów prostych: 53.04 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 814.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna 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: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 136.81 g; Tłuszcz: 53.23 g; Węglowodny przyswajalne: 253.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.12 g; suma cukrów prostych: 53.06 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sód: 867.99 mg;		
środa 2024-12-04		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.42 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodny przyswajalne: 271.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 1121.54 mg;		
środa 2024-12-04		
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: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.53 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 74.72 g; Węglowodny przyswajalne: 236.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 846.81 mg;		
środa 2024-12-04		
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), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Biszkoty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa z kaszą kuskus 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 roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1940.39 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodny przyswajalne: 255.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 710.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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: Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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]: 2287.97 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodny przyswajalne: 280.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.26 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 718.41 mg;		
środa 2024-12-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 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]: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 68.43 g; Węglowodny przyswajalne: 244.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; suma cukrów prostych: 51.83 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 1458.70 mg;		
środa 2024-12-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1829.30 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 47.82 g; Węglowodny przyswajalne: 220.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; suma cukrów prostych: 47.28 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 1129.99 mg;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.64 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodny przyswajalne: 281.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 541.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, 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]: 2073.86 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodny przyswajalne: 287.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.53 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 517.41 mg;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.46 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodny przyswajalne: 288.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 517.41 mg;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	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]: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodny przyswajalne: 265.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g; Sód: 713.77 mg;		
czwartek 2024-12-05 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), Maselko 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.13 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 81.31 g; Węglowodny przyswajalne: 300.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 563.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Dyńa 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 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.60 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 59.22 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 558.01 mg;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2864.59 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 127.98 g; Węglowodny przyswajalne: 288.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.01 g; suma cukrów prostych: 58.30 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sód: 713.67 mg;		
czwartek 2024-12-05 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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.64 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodny przyswajalne: 309.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 631.98 mg;		
czwartek 2024-12-05 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 , Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1945.58 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodny przyswajalne: 255.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; suma cukrów prostych: 54.32 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 311.09 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.79 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 49.17 g; Węglowodny przyswajalne: 283.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.99 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sód: 587.89 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.69 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 47.40 g; Węglowodny przyswajalne: 284.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 62.26 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sód: 811.54 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Buraczki z jabłkiem . 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.68 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 57.42 g; Węglowodny przyswajalne: 278.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 647.89 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodny przyswajalne: 271.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 49.66 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sód: 498.58 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	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]: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodny przyswajalne: 273.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 64.41 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 1347.71 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 1996.53 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 46.39 g; Węglowodny przyswajalne: 271.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.38 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Sód: 553.99 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), 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 , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	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]: 2247.54 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodny przyswajalne: 262.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; Sód: 1868.79 mg;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sardynki w oleju 50 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	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]: 1974.36 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 57.59 g; Węglowodny przyswajalne: 271.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sód: 1277.76 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), 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, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (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), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2626.70 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodny przyswajalne: 287.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.89 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sód: 638.37 mg;		
sobota 2024-12-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.93 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodny przyswajalne: 308.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 712.08 mg;		
sobota 2024-12-07		
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), Rama 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.31 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węglowodny przyswajalne: 257.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 59.12 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sód: 904.73 mg;		
sobota 2024-12-07		
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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, 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), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2524.93 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 101.37 g; Węglowodny przyswajalne: 257.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41 g; suma cukrów prostych: 61.99 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 941.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2414.57 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodny przyswajalne: 273.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22 g; suma cukrów prostych: 68.54 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 1878.73 mg;		
sobota 2024-12-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.33 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 54.46 g; Węglowodny przyswajalne: 267.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; suma cukrów prostych: 57.66 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sód: 547.49 mg;		

Dietetyk

.....