

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodny przyswajalne: 303.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sód: 594.93 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2059.43 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodny przyswajalne: 301.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.33 g; suma cukrów prostych: 57.31 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sód: 488.58 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2138.63 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 50.43 g; Węglowodny przyswajalne: 296.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.40 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Sód: 488.58 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2389.37 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodny przyswajalne: 299.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 684.14 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.21 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 43.95 g; Węglowodny przyswajalne: 301.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.50 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; Sód: 604.54 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2121.83 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 50.40 g; Węglowodny przyswajalne: 308.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Sód: 489.48 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodny przyswajalne: 298.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.96 g; Sód: 535.54 mg;		
<b>środa 2024-12-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.91 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 87.57 g; Węglowodny przyswajalne: 297.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 43.37 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; Sód: 876.37 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jablko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jablko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jablko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1934.03 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 34.99 g; Węglowodny przyswajalne: 279.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sód: 535.16 mg;		
<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jablko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2718.75 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 119.12 g; Węglowodny przyswajalne: 277.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sód: 1434.09 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-12-19</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1937.90 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 44.58 g; Węglowodny przyswajalne: 266.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.97 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sód: 629.01 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.36 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 65.66 g; Węglowodny przyswajalne: 249.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03 g; suma cukrów prostych: 51.55 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 1047.68 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2020.68 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 258.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 757.64 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2395.56 kcal; Białko ogółem: 144.06 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodny przyswajalne: 257.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.37 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 1260.56 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 77.78 g; Węglowodny przyswajalne: 242.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 55.55 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Sód: 827.81 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1991.51 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 62.08 g; Węglowodny przyswajalne: 262.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 61.65 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 652.91 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2025.48 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 51.50 g; Węglowodny przyswajalne: 262.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; suma cukrów prostych: 69.13 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 615.29 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2311.60 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodny przyswajalne: 251.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.68 g; suma cukrów prostych: 62.05 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Sód: 1401.56 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2096.58 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 59.42 g; Węglowodny przyswajalne: 267.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.95 g; suma cukrów prostych: 69.31 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sód: 757.79 mg;		
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2161.06 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodny przyswajalne: 270.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 66.72 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1124.02 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2231.62 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodny przyswajalne: 301.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; suma cukrów prostych: 62.37 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sód: 1090.61 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.35 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 55.10 g; Węglowodny przyswajalne: 290.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 530.29 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2503.90 kcal; Białko ogółem: 146.87 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodny przyswajalne: 291.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; suma cukrów prostych: 62.85 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 568.03 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodny przyswajalne: 270.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 50.36 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; Sód: 1093.95 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2011.42 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 41.73 g; Węglowodny przyswajalne: 280.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.51 g; suma cukrów prostych: 37.43 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 476.61 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), Pestki dyni 30 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2218.71 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodny przyswajalne: 270.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 44.14 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 456.95 mg;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuly got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
<b>sobota 2024-12-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 47.89 g; Węglowodny przyswajalne: 263.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.71 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 262.32 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2296.32 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodny przyswajalne: 271.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 59.22 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 1788.28 mg;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2264.56 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 82.87 g; Węglowodny przyswajalne: 265.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 1532.13 mg;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.46 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodny przyswajalne: 260.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; suma cukrów prostych: 58.69 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 1502.13 mg;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2471.09 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 102.38 g; Węglowodny przyswajalne: 254.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sód: 1282.01 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.96 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodny przyswajalne: 264.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 1391.13 mg;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2563.19 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 107.78 g; Węglowodny przyswajalne: 254.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1295.21 mg;		
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2411.66 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 97.99 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 1700.13 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-22</b>		<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1922.53 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 41.40 g; Węglowodny przyswajalne: 260.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sód: 1351.45 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> <b>DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodny przyswajalne: 294.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Sól: 9.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sód: 946.98 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.44 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 52.64 g; Węglowodny przyswajalne: 291.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.22 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sód: 932.98 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (200/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2151.39 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 46.90 g; Węglowodny przyswajalne: 291.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sód: 980.98 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Humus 1szt 1 szt ( <i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica sopočka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2451.31 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 92.35 g; Węglowodny przyswajalne: 276.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 49.40 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 867.66 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <i>JAJ</i> ), Humus 1szt 1 szt ( <i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <i>GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica sopočka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.54 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodny przyswajalne: 291.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 45.84 g; Sól: 11.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Sód: 1807.48 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica sopočka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2086.04 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 48.51 g; Węglowodny przyswajalne: 291.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.49 g; suma cukrów prostych: 65.68 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sód: 932.53 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <i>ORZ</i> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2127.66 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 60.62 g; Węglowodny przyswajalne: 269.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sód: 924.51 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodny przyswajalne: 312.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 74.73 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sód: 481.45 mg;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.96 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodny przyswajalne: 282.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.17 g; suma cukrów prostych: 65.31 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 1140.88 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mrosczuczek panierowany 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2595.75 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodny przyswajalne: 348.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 70.48 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1471.38 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2133.33 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodny przyswajalne: 285.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81 g; suma cukrów prostych: 59.66 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sód: 1157.72 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 200 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2640.22 kcal; Białko ogółem: 171.56 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodny przyswajalne: 318.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; suma cukrów prostych: 74.90 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 766.21 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodny przyswajalne: 301.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; suma cukrów prostych: 77.73 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1801.16 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mroszczuk panierowany 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Kapusta z grochem . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2572.35 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodny przyswajalne: 349.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 70.58 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Sód: 1470.93 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2029.11 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 54.43 g; Węglowodny przyswajalne: 263.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19 g; suma cukrów prostych: 56.16 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sód: 1089.43 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Mroszczuk panierowany 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2391.02 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodny przyswajalne: 291.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 975.35 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Makówka 100 g ( <b>BIA, GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodny przyswajalne: 313.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 684.27 mg;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Herbata bez cukru. 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.42 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodny przyswajalne: 283.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.97 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 513.36 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.20 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodny przyswajalne: 259.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 39.98 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 1483.63 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.97 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 64.08 g; Węglowodny przyswajalne: 235.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 30.40 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1327.33 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka ogonówka 100 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony +sos 240/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.67 kcal; Białko ogółem: 171.20 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodny przyswajalne: 236.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; suma cukrów prostych: 30.94 g; Sól: 9.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1900.13 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka ogonówka 40 g , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Pestki dyni 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2658.20 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 109.17 g; Węglowodny przyswajalne: 268.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 40.92 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Sód: 1489.53 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 249 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodny przyswajalne: 244.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; suma cukrów prostych: 40.97 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 1775.37 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńska ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2060.56 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 61.75 g; Węglowodny przyswajalne: 235.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; suma cukrów prostych: 33.36 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 1367.47 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńska ogonówka 40 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Grejfrut 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Pestki dyni 30 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 249 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2820.89 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 129.91 g; Węglowodny przyswajalne: 268.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sód: 1569.97 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńska ogonówka 40 g , Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), Ciasto drożdżowe 50 Por ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2416.86 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodny przyswajalne: 285.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sód: 1800.87 mg;		
<b>środa 2024-12-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab pieczony 120 190 g , Warzywa gotowane 100 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 350 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Szyńska drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Warzywa gotowane 100 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1928.63 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 53.47 g; Węglowodny przyswajalne: 217.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 42.61 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 1770.54 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2013.67 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodny przyswajalne: 236.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.23 g; suma cukrów prostych: 49.26 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 422.96 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1874.66 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 34.80 g; Węglowodny przyswajalne: 258.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.08 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; Sód: 507.32 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1897.15 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 37.01 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.68 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sód: 503.22 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.62 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodny przyswajalne: 255.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 430.78 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 150 g , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2416.55 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 107.20 g; Węglowodny przyswajalne: 247.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; Sód: 762.32 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta rybna 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1851.04 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 40.72 g; Węglowodny przyswajalne: 248.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.94 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 495.93 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.32 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodny przyswajalne: 252.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; suma cukrów prostych: 46.85 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; Sód: 431.68 mg;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2120.16 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodny przyswajalne: 229.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 477.94 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1823.99 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 46.21 g; Węglowodny przyswajalne: 212.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.46 g; suma cukrów prostych: 52.62 g; Sól: 9.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 1257.36 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2281.91 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodny przyswajalne: 305.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Sód: 1706.66 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2059.74 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 52.91 g; Węglowodny przyswajalne: 276.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.53 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 635.98 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , <b>Podwieczerek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 59.14 g; Węglowodny przyswajalne: 276.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 637.11 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 72.35 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 1617.45 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2324.63 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodny przyswajalne: 278.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; Sód: 1206.34 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2004.78 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 47.02 g; Węglowodny przyswajalne: 285.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14 g; suma cukrów prostych: 80.88 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Sód: 459.84 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2524.23 kcal; Białko ogółem: 137.68 g; Tłuszcz: 85.59 g; Węglowodny przyswajalne: 284.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sód: 2179.60 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sardynki w oleju 50 g , Rzodkiew biała 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g ( <b>BIA,</b> <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2078.76 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodny przyswajalne: 275.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.58 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; Sód: 1269.76 mg;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ,</b> <b>SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2026.68 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 57.19 g; Węglowodny przyswajalne: 249.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sód: 913.36 mg;		

Dietetyk

.....