

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Hummus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2773.13 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 119.94 g; Węglowodny przyswajalne: 307.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 60.27 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sód: 570.18 mg;		
sobota 2024-12-28 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Tuńczyk 60 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.73 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodny przyswajalne: 286.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 55.32 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 870.18 mg;		
sobota 2024-12-28 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 97.57 g; Węglowodny przyswajalne: 294.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; suma cukrów prostych: 63.24 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 607.26 mg;		
sobota 2024-12-28 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Hummus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3051.05 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 145.00 g; Węglowodny przyswajalne: 297.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.34 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 497.37 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.93 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodny przyswajalne: 308.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 59.40 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 712.08 mg;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.61 kcal; Białko ogółem: 138.50 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodny przyswajalne: 264.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; suma cukrów prostych: 59.14 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Sód: 653.73 mg;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.83 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodny przyswajalne: 256.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.63 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sód: 972.62 mg;		
sobota 2024-12-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2600.17 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 117.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.42 g; suma cukrów prostych: 71.66 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 1737.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.70 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 49.38 g; Węglowodny przyswajalne: 254.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33 g; suma cukrów prostych: 56.51 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Sód: 350.53 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.60 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodny przyswajalne: 258.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 607.06 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.28 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodny przyswajalne: 266.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sód: 602.16 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.08 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodny przyswajalne: 266.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sód: 602.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.92 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 92.03 g; Węglowodny przyswajalne: 254.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; suma cukrów prostych: 61.70 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 682.80 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodny przyswajalne: 254.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sód: 945.99 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.38 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 71.09 g; Węglowodny przyswajalne: 272.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 42.29 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sód: 599.71 mg;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Tłuszcz: 91.37 g; Węglowodny przyswajalne: 245.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 1319.25 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kiełbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.04 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 90.32 g; Węglowodny przyswajalne: 294.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 57.09 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Sód: 1040.72 mg;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 2 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodny przyswajalne: 246.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 49.20 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; Sód: 434.23 mg;		
poniedziałek 2024-12-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 69.70 g; Węglowodny przyswajalne: 294.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Sól: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sód: 1195.33 mg;		
poniedziałek 2024-12-30 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.11 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 56.25 g; Węglowodny przyswajalne: 298.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Sód: 490.13 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.53 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 77.78 g; Węglowodny przyswajalne: 281.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Sól: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 680.41 mg;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.23 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodny przyswajalne: 266.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 1180.61 mg;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.51 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodny przyswajalne: 301.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Sól: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 2137.73 mg;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.36 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodny przyswajalne: 306.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sód: 511.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.13 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodny przyswajalne: 266.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.74 g; suma cukrów prostych: 52.55 g; Sól: 11.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 2217.71 mg;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.52 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węglowodny przyswajalne: 293.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sód: 1263.23 mg;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1913.32 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 244.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.88 g; suma cukrów prostych: 44.37 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Sód: 728.41 mg;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.85 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 52.35 g; Węglowodny przyswajalne: 279.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; suma cukrów prostych: 52.37 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sód: 1607.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połudwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza jecz. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.39 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 45.26 g; Węglowodny przyswajalne: 272.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.97 g; suma cukrów prostych: 45.24 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; Sód: 921.26 mg;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połudwica wiśniowa 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza jecz. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.19 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 52.75 g; Węglowodny przyswajalne: 274.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95 g; suma cukrów prostych: 46.51 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 941.15 mg;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (<i>BIA, MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połudwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.17 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodny przyswajalne: 262.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.01 g; suma cukrów prostych: 51.12 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 1627.91 mg;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Rama 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Połudwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 276.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.32 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sód: 1153.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza jeczm. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.19 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 48.65 g; Węglowodny przyswajalne: 276.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.15 g; suma cukrów prostych: 49.34 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Sód: 1090.80 mg;		
wtorek 2024-12-31 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 88.44 g; Węglowodny przyswajalne: 255.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; suma cukrów prostych: 46.30 g; Sól: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sód: 1452.60 mg;		
wtorek 2024-12-31 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Rama 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.77 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodny przyswajalne: 269.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 1145.24 mg;		
wtorek 2024-12-31 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owoc/batata 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.68 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodny przyswajalne: 286.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.97 g; suma cukrów prostych: 74.45 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g; Sód: 998.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodny przyswajalne: 255.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 56.00 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Sód: 860.73 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta rybna 50 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1873.49 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 41.30 g; Węglowodny przyswajalne: 252.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.66 g; suma cukrów prostych: 53.67 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 870.97 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta rybna 50 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.83 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 39.98 g; Węglowodny przyswajalne: 262.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.09 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Sól: 4.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 765.54 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.32 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodny przyswajalne: 262.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; suma cukrów prostych: 48.92 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sód: 691.57 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.72 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 75.08 g; Węglowodny przyswajalne: 260.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sód: 764.36 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.22 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodny przyswajalne: 258.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g; suma cukrów prostych: 61.42 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 897.20 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.12 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 64.40 g; Węglowodny przyswajalne: 259.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sód: 692.47 mg;		
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.12 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodny przyswajalne: 246.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 897.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1915.79 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 48.84 g; Węglowodny przyswajalne: 226.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1335.96 mg;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2326.15 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodny przyswajalne: 312.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 63.58 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sód: 426.76 mg;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.60 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 53.48 g; Węglowodny przyswajalne: 292.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 63.85 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 419.16 mg;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 200 g (BIA), Jabłko pieczone 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.71 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodny przyswajalne: 293.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Sól: 10.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 827.15 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Mandarynki 100 g	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.07 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodny przyswajalne: 288.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 40.20 g; Sód: 356.56 mg;		
czwartek 2025-01-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2556.49 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodny przyswajalne: 296.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; Sód: 779.35 mg;		
czwartek 2025-01-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.97 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 44.45 g; Węglowodny przyswajalne: 297.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 430.06 mg;		
czwartek 2025-01-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2818.40 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 127.83 g; Węglowodny przyswajalne: 271.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Sól: 10.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 1459.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyntka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Salata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.42 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodny przyswajalne: 314.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sód: 435.86 mg;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.16 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodny przyswajalne: 254.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00 g; suma cukrów prostych: 42.28 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; Sód: 1240.16 mg;		
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.23 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 48.63 g; Węglowodny przyswajalne: 292.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.74 g; suma cukrów prostych: 80.29 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sód: 914.81 mg;		
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 249 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.72 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodny przyswajalne: 294.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.04 g; suma cukrów prostych: 86.31 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 423.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 240 g (RYB, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.96 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 52.54 g; Węglowodny przyswajalne: 295.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.55 g; suma cukrów prostych: 86.31 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 424.43 mg;		
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.70 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodny przyswajalne: 256.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.48 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 1100.83 mg;		
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.05 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodny przyswajalne: 279.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; suma cukrów prostych: 71.34 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 519.84 mg;		
piątek 2025-01-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.72 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodny przyswajalne: 292.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.64 g; suma cukrów prostych: 77.83 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 564.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.31 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 59.88 g; Węglowodny przyswajalne: 311.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; suma cukrów prostych: 82.48 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 455.01 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, LUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.82 kcal; Białko ogółem: 147.06 g; Tłuszcz: 59.54 g; Węglowodny przyswajalne: 290.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 62.74 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 744.86 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.80 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodny przyswajalne: 271.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 755.72 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2614.45 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodny przyswajalne: 314.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 68.54 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1149.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 20 g, II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.77 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 46.23 g; Węglowodny przyswajalne: 314.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 82.10 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 507.87 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 20 g , Maselko 1szt 1 szt , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.01 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodny przyswajalne: 280.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; Sód: 755.27 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2475.68 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodny przyswajalne: 298.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sód: 968.67 mg;		
sobota 2025-01-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.74 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 44.59 g; Węglowodny przyswajalne: 282.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.61 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sód: 238.60 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.87 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodny przyswajalne: 273.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Sód: 644.52 mg;		
niedziela 2025-01-05		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.36 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 54.89 g; Węglowodny przyswajalne: 275.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.96 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 740.77 mg;		
niedziela 2025-01-05		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 2 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.89 kcal; Białko ogółem: 152.22 g; Tłuszcz: 61.70 g; Węglowodny przyswajalne: 277.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 64.37 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 861.67 mg;		
niedziela 2025-01-05		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.40 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodny przyswajalne: 250.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; suma cukrów prostych: 52.07 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sód: 566.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2326.17 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodny przyswajalne: 284.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; suma cukrów prostych: 54.68 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sód: 504.42 mg;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.39 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodny przyswajalne: 277.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 64.80 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 580.57 mg;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodny przyswajalne: 249.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 51.47 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 822.87 mg;		
niedziela 2025-01-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Rzodkiew biała 50 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodny przyswajalne: 292.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 61.54 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 1090.08 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 44.22 g; Węglowodny przyswajalne: 273.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; suma cukrów prostych: 71.18 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 704.22 mg;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.93 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodny przyswajalne: 279.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 52.51 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Sód: 1236.71 mg;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.10 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 44.74 g; Węglowodny przyswajalne: 261.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.94 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; Sód: 586.33 mg;		
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.90 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 50.68 g; Węglowodny przyswajalne: 257.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 630.33 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.72 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodny przyswajalne: 260.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.54 g; suma cukrów prostych: 44.86 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sód: 1284.91 mg;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.12 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 50.54 g; Węglowodny przyswajalne: 268.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; suma cukrów prostych: 43.57 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 1297.41 mg;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.00 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 52.59 g; Węglowodny przyswajalne: 260.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 587.23 mg;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.32 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 69.15 g; Węglowodny przyswajalne: 261.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Sód: 1280.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.00 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodny przyswajalne: 270.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 57.52 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 1284.13 mg;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodny przyswajalne: 260.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 48.10 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; Sód: 882.90 mg;		

Dietetyk

.....