

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2025-01-17</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |  |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,                | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ,</b><br><b>RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa<br>żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z<br>twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.64 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodny przyswajalne: 298.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Sód: 722.31 mg;  |  |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |  |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br>Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,             | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL,</b><br><b>GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b><br><b>SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g<br>( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2107.37 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węglowodny przyswajalne: 288.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 63.96 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sód: 693.51 mg;  |  |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>  |  |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br>Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,             | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,</b><br><b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki z<br>jabłkiem . 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda 1 Por ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b><br><b>SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g<br>( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2272.95 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 58.55 g; Węglowodny przyswajalne: 282.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 663.18 mg;  |  |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |  |   |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez<br>cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb<br>pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt<br>( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy<br>100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB,</b><br><b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z<br>dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml<br>, Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki dyni 30 g ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b><br><b>SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA,</b><br><b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodny przyswajalne: 262.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 655.78 mg;  |  |   |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2025-01-17</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>   |   |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,  | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa<br>żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB,<br/>SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2426.94 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodny przyswajalne: 295.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Sód: 1341.60 mg;   |   |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>  |   |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki<br>1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                 | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki z<br>jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix<br>sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2018.55 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 45.79 g; Węglowodny przyswajalne: 286.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sód: 569.75 mg;   |   |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>   |   |   |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata<br>bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta<br>warzywna 1szt 1 szt , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ),<br>Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB,<br/>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z<br>dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml<br>, Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek<br>kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30<br>g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 70.63 g; Węglowodny przyswajalne: 260.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.31 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sód: 1621.48 mg;   |   |   |
| <b>piątek 2025-01-17</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>   |   |   |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sardynki w<br>oleju 50 g , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                                | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z<br>ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g ( <b>BIA,<br/>GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                      | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek<br>kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.28 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodny przyswajalne: 269.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28 g; suma cukrów prostych: 53.36 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Sód: 1293.53 mg;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2025-01-17</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>  |   |  |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Mus<br>owocowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),   | Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana)<br>koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Buraczki z<br>jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką<br>300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ),<br>Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2010.52 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodny przyswajalne: 269.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; suma cukrów prostych: 87.49 g; Sól: 9.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sód: 1073.37 mg;  |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |   |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos<br>mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta<br>warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2321.28 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodny przyswajalne: 305.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 570.18 mg;   |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |   |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ),<br>Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 72.43 g; Węglowodny przyswajalne: 302.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 66.04 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 561.18 mg;  |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>  |   |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g<br>( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ),<br>Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły<br>got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2423.51 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodny przyswajalne: 302.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; suma cukrów prostych: 66.04 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 607.26 mg;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2025-01-18</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>  |   |  |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g,<br>margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt<br>150 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ,<br/>MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,   | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos<br>mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,<br/>GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ,<br/>GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2599.20 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 95.70 g; Węglowodny przyswajalne: 294.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.42 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sód: 497.37 mg;  |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>   |   |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica<br>wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1<br>szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,  | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos<br>mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,<br/>GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                     | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek<br>zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;   |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>  |   |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,<br/>GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,                     | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy<br>150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                     | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt<br>150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2371.81 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 82.86 g; Węglowodny przyswajalne: 263.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Sód: 763.73 mg;  |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>   |   |  |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g<br>( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 100 g , Pestki dyni 30 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy<br>150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g<br>( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2546.53 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 99.37 g; Węglowodny przyswajalne: 255.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sód: 941.62 mg;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2025-01-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>  |   |  |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Paszтет 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2396.07 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodny przyswajalne: 276.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22 g; suma cukrów prostych: 71.54 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 1737.73 mg;   |   |  |
| <b>sobota 2025-01-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>  |   |  |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   | Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.70 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodny przyswajalne: 263.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.99 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sód: 394.53 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>   |   |  |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,   | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.75 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodny przyswajalne: 282.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 66.07 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 700.95 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>   |   |  |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,  | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2108.93 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 48.24 g; Węglowodny przyswajalne: 284.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 61.73 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 705.16 mg;  |   |  |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>   |   |  |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,  | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2151.73 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 49.72 g; Węglowodny przyswajalne: 284.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.75 g; suma cukrów prostych: 61.73 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 705.16 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>  |   |  |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                  | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2370.87 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodny przyswajalne: 276.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 70.27 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 777.58 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>   |   |  |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,         | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2023.63 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 49.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 42.88 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 847.99 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>  |   |  |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1993.53 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 40.09 g; Węglowodny przyswajalne: 284.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; suma cukrów prostych: 42.35 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 501.71 mg;  |   |  |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>   |   |   |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,   | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodny przyswajalne: 260.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 53.58 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Sód: 1120.03 mg;   |   |   |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>   |   |   |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                     | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2500.24 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodny przyswajalne: 292.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sód: 1031.61 mg;   |   |   |
| <b>niedziela 2025-01-19</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>   |   |   |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,   | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 120g 220 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1999.47 kcal; Białko ogółem: 138.47 g; Tłuszcz: 41.48 g; Węglowodny przyswajalne: 258.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; suma cukrów prostych: 49.25 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sód: 262.77 mg;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2187.73 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodny przyswajalne: 306.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; suma cukrów prostych: 69.67 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sód: 1119.42 mg;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>   |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek<br>homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ,<br>Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                              | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor<br>100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2153.12 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodny przyswajalne: 303.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.50 g; suma cukrów prostych: 68.98 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 529.04 mg;  |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>   |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Połudwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1<br>Por ( <b>SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw<br>got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml<br>, Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100<br>g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat<br>20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 76.56 g; Węglowodny przyswajalne: 292.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 68.66 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sód: 578.32 mg;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>   |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |   |   |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250<br>ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni<br>50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Połudwica sopocka 40<br>g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka<br>mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo<br>warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                           | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony .<br>100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2372.06 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 93.29 g; Węglowodny przyswajalne: 278.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; suma cukrów prostych: 56.92 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Sód: 1104.70 mg;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>   |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Połudwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek homogenizowany nat.<br>1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                    | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ,<br>Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i<br>cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony .<br>100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 69.49 g; Węglowodny przyswajalne: 313.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 69.88 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 2061.82 mg;  |   |   |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>  |  |  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt<br>, Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat<br>20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ,<br>Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),                             | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2096.37 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 45.89 g; Węglowodny przyswajalne: 311.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 72.75 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 550.59 mg;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>   |  |  |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywe z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodny przyswajalne: 278.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.25 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; Sól: 11.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; Sód: 2141.80 mg;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>   |  |  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 150 g ,              | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                     | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2218.53 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 54.32 g; Węglowodny przyswajalne: 298.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; suma cukrów prostych: 78.67 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1302.14 mg;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2025-01-20</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>   |  |  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g ,<br>Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2280.83 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodny przyswajalne: 268.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 65.17 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sód: 956.53 mg;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2025-01-21</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>   |  |  |
| <p>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 grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica 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 ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Jabłko 150 g ,</p> | <p>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 ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p> | <p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Mus owoc/batata 1 szt ,</p>                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.85 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodny przyswajalne: 282.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; suma cukrów prostych: 57.82 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Sód: 1606.45 mg;  |  |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>   |  |  |
| <p>Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica 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 ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Melon 150 g ,</p>  | <p>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>), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>                                | <p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka drobiowa z fileta 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i>), Roszponka 20 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Mus owoc/batata 1 szt ,</p>                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2030.59 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 45.03 g; Węglowodny przyswajalne: 276.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.86 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 1020.26 mg;  |  |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>   |  |  |
| <p>Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica wiśniowa 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Melon 150 g ,</p>  | <p>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>), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>                                | <p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Mus owoc/batata 1 szt ,</p>  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 52.64 g; Węglowodny przyswajalne: 278.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.87 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1036.34 mg;  |  |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>  |  |  |
| <p>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>), Polędwica 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 ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,</p>  | <p>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 ,<br/><b>Podwieczorek:</b><br/>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p> | <p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Szynka drobiowa z fileta 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i>), Roszponka 20 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),</p> |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.87 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodny przyswajalne: 265.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1626.91 mg;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2025-01-21</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Pastella z awokado 1 szt ( <i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 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 ,<br>Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),                                 | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owoc/batata 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.24 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 78.18 g; Węglowodny przyswajalne: 279.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sód: 1152.44 mg;  |   |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>   |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,                  | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza jęczm. perłowa 200 g ( <i>GLU</i> ), Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owoc/batata 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2107.49 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 48.81 g; Węglowodny przyswajalne: 279.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.14 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 1566.15 mg;  |   |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>  |   |  |
| Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g , | 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 ,<br>Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owoc/batata 1 szt ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2432.67 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodny przyswajalne: 259.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Sól: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sód: 1451.60 mg;  |   |  |
| <b>wtorek 2025-01-21</b>   |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>  |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 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> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br>Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owoc/batata 1 szt ,                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.27 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodny przyswajalne: 277.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 53.19 g; Sól: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 1243.24 mg;  |   |  |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2025-01-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>   |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Soczek -1szt 200 ml ,   | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU,<br/>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120<br>g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g<br>, Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),              | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana<br>. 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza<br>100 g ( <b>JAJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owoc/batata 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2170.18 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodny przyswajalne: 281.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1097.16 mg;  |   |  |
| <b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |   |  |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1<br>szt , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g ,               | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2311.47 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodny przyswajalne: 233.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; suma cukrów prostych: 60.36 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 834.13 mg;   |   |  |
| <b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |   |  |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU,<br/>JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g , | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ),<br>Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodny przyswajalne: 238.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sód: 894.51 mg;   |   |  |
| <b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>  |   |  |
| Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU,<br/>JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g , | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ),<br>Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2130.14 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 69.88 g; Węglowodny przyswajalne: 242.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 62.89 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 930.08 mg;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2025-01-22</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |   |   |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g ,  | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2505.67 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 111.19 g; Węglowodny przyswajalne: 244.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.68 g; suma cukrów prostych: 52.98 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 780.81 mg;  |   |   |
| <b>środa 2025-01-22</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |   |   |
| Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g , | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,      | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węglowodny przyswajalne: 245.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 49.28 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 759.64 mg;   |   |   |
| <b>środa 2025-01-22</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>   |   |   |
| Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g ,                      | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                            | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.62 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 91.07 g; Węglowodny przyswajalne: 237.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.18 g; suma cukrów prostych: 65.78 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1011.60 mg;  |   |   |
| <b>środa 2025-01-22</b>  |   |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>  |   |   |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g ,   | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2443.47 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.75 g; suma cukrów prostych: 53.31 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 966.71 mg;   |   |   |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2025-01-22</b>   |  |   |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>   |  |   |
| Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt<br>, Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pastella z awokado 1 szt<br>( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 150 g ,  | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2487.52 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 110.57 g; Węglowodny przyswajalne: 241.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 1055.60 mg;  |  |   |
| <b>środa 2025-01-22</b>   |  |   |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Sok<br>wielowarzynowy 300 g ( <b>SEL</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie<br>gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa .<br>300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2185.67 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodny przyswajalne: 226.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.86 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1453.84 mg;   |  |   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b>  |  |   |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>   |  |   |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany<br>nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g<br>( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 100 g , | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z<br>kurczaka z sosem koperkowym 120g/100ml 1 Por<br>( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta<br>warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ),<br>Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.95 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 47.99 g; Węglowodny przyswajalne: 272.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.03 g; suma cukrów prostych: 54.85 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 840.48 mg;  |  |   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b>  |  |   |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>   |  |   |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                        | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z<br>kurczaka z sosem koperkowym 120g/100ml 1 Por<br>( <b>GLU</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                           | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2036.25 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 43.77 g; Węglowodny przyswajalne: 286.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.34 g; suma cukrów prostych: 61.07 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 500.20 mg;  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>  |   |   |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany<br>nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,   | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy<br>gotowany 100 g , Gulasz z szynki wp (gotowany)<br>200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g<br>( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                         | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.63 kcal; Białko ogółem: 153.83 g; Tłuszcz: 61.56 g; Węglowodny przyswajalne: 282.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 57.10 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Sód: 889.51 mg;  |   |   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |   |   |
| Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pastella z awokado 1<br>szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g<br>( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g , | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z<br>kurczaka z sosem koperkowym 120g/100ml 1 Por<br>( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g<br>( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2530.72 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 107.18 g; Węglowodny przyswajalne: 257.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; suma cukrów prostych: 60.17 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sód: 760.81 mg;   |   |   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |   |   |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt<br>, Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na<br>gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g ,  | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Gulasz z<br>szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100<br>g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękką 1szt 1<br>szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2047.72 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 48.92 g; Węglowodny przyswajalne: 294.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.62 g; suma cukrów prostych: 56.93 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sód: 892.09 mg;   |   |   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>   |   |   |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękką<br>1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka<br>drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 150 g ,   | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Gulasz z<br>szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),                            | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2000.33 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 37.50 g; Węglowodny przyswajalne: 304.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.49 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sód: 543.61 mg;   |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>  |  |  |
| Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,          | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),      | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 77.97 g; Węglowodny przyswajalne: 263.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54 g; suma cukrów prostych: 61.51 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.97 g; Sód: 868.52 mg;  |  |  |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>  |  |  |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g , | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Rukola 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2309.91 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 83.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 899.80 mg;   |  |  |
| <b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>  |  |  |
| Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Masło ekstra 15 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2017.85 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 247.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 308.97 mg;  |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,   | Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR, ZIA, ŁUB</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2595.06 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 85.42 g; Węglowodny przyswajalne: 312.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 897.85 mg;  |  |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna<br>1szt (I) 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,                               | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2252.96 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodny przyswajalne: 295.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; suma cukrów prostych: 57.22 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 429.01 mg;   |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Serek wiejski<br>lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,                    | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.71 kcal; Białko ogółem: 161.91 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodny przyswajalne: 283.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sód: 417.44 mg;   |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |  |  |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni<br>50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Hummus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek<br>zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Mandarynki 100 g , | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 90 g ( <b>RYB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),       | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2561.76 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodny przyswajalne: 282.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 52.47 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sód: 352.98 mg;   |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt<br>, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek<br>zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,                        | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2524.21 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodny przyswajalne: 315.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 61.99 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 591.36 mg;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>   |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt<br>, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat.<br>1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),              | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ),<br>Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2199.99 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 56.78 g; Węglowodny przyswajalne: 305.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Sól: 3.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 587.43 mg;   |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>  |  |  |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),             | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2691.31 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 112.00 g; Węglowodny przyswajalne: 271.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1456.71 mg;   |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,                          | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),              | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodny przyswajalne: 311.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.63 g; suma cukrów prostych: 69.96 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 435.86 mg;  |  |  |
| <b>piątek 2025-01-24</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,  | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                 | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2051.83 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodny przyswajalne: 256.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.81 g; suma cukrów prostych: 43.43 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 1151.81 mg;  |  |  |

## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na<br>ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,                           | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos<br>pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i<br>jabłka z orzechami 100 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),                                 | Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka<br>konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.26 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodny przyswajalne: 289.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Sód: 924.72 mg;  |  |  |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na<br>ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,              | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos<br>pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuły gotowane<br>150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),   | Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak<br>Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodny przyswajalne: 289.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; Sód: 618.06 mg;  |  |  |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor<br>bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,     | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos<br>pomidorowy 350 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g ,<br>Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy<br>bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), | Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100<br>g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak<br>Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2292.32 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodny przyswajalne: 291.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; suma cukrów prostych: 62.30 g; Sól: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sód: 897.46 mg;  |  |  |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>  |  |  |
| Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na<br>ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos<br>pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i<br>jabłka z orzechami 100 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),                                 | Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony<br>100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2252.60 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodny przyswajalne: 271.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 58.39 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g; Sód: 846.92 mg;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>   |   |   |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,       | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g<br>( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g<br>( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),  | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2613.25 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodny przyswajalne: 309.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; Sód: 1183.31 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>  |   |   |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),   | Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),<br>Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2065.97 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 46.47 g; Węglowodny przyswajalne: 306.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 77.01 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Sód: 539.27 mg;  |   |   |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>   |   |   |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br>Pomidor 100 g ,<br>Maselko 1szt 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,<br>Pestki słonecznika 30 g ,  | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ),<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Chleb graham 100g<br>margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2177.46 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodny przyswajalne: 276.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g; Sód: 762.47 mg;   |   |   |
| <b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>   |   |   |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,                                    | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g ( <b>ORZ, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,     | Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2491.48 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 85.86 g; Węglowodny przyswajalne: 301.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 57.17 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 975.87 mg;   |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczerek</b>  | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>   |
| <b>sobota 2025-01-25</b>   |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),   | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,<br/>GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy<br>gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g<br>( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana<br>. 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100<br>g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mus<br>warzywno-owocowy 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.74 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 41.59 g; Węglowodny przyswajalne: 287.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.51 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Sól: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 238.60 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>  |  |  |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa<br>wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ),<br>Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,              | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony<br>120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,<br/>GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g<br>( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2141.27 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 54.54 g; Węglowodny przyswajalne: 269.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 526.32 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>  |  |  |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa<br>wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ),<br>Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,              | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony<br>120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,<br/>GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2135.69 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 50.38 g; Węglowodny przyswajalne: 274.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.27 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 597.27 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>  |  |  |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g<br>( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony<br>120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL,<br/>GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.69 kcal; Białko ogółem: 154.18 g; Tłuszcz: 48.46 g; Węglowodny przyswajalne: 276.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 619.27 mg;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>   |  |  |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                      | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2220.80 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodny przyswajalne: 246.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 448.73 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>  |  |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,       | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2184.27 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodny przyswajalne: 279.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.98 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 646.22 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>   |  |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.19 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodny przyswajalne: 273.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 576.17 mg;   |  |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |  |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>  |  |  |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),                   | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2291.10 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodny przyswajalne: 248.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 449.23 mg;   |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>  |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <i>JAJ</i> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodny przyswajalne: 291.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 1090.88 mg;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-01-26</b>  |   |  |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>  |   |  |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,  | Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),                       | Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <i>JAJ</i> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1922.09 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 43.70 g; Węglowodny przyswajalne: 249.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; suma cukrów prostych: 49.93 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 644.22 mg;   |   |  |

Dietetyk

.....