

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2138.23 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodny przyswajalne: 276.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; suma cukrów prostych: 63.99 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 686.03 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2141.43 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 60.84 g; Węglowodny przyswajalne: 265.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 821.53 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.77 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodny przyswajalne: 274.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sód: 815.02 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2125.95 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 50.52 g; Węglowodny przyswajalne: 268.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.26 g; suma cukrów prostych: 68.77 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sód: 727.05 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2108.68 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 277.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 686.53 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.68 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 50.47 g; Węglowodny przyswajalne: 265.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.55 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 821.53 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2146.65 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 56.61 g; Węglowodny przyswajalne: 265.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sód: 727.05 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.15 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodny przyswajalne: 317.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; suma cukrów prostych: 64.59 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 660.19 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2130.07 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 50.97 g; Węglowodny przyswajalne: 285.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 867.42 mg;		
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 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> ), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2514.38 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodny przyswajalne: 280.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sód: 561.66 mg;		
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 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> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1991.65 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 47.52 g; Węglowodny przyswajalne: 257.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; suma cukrów prostych: 50.79 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 606.28 mg;		
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 50.76 g; Węglowodny przyswajalne: 257.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 50.79 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 606.28 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Pastella z awokado 1 szt (<b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b>), Szyunka Jana 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b>), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,</p>	<p>Zupa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (<b>STR</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Pasta z łososia 1 szt (<b>JAJ, RYB, SEL</b>), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 97.73 g; Węglowodny przyswajalne: 261.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; suma cukrów prostych: 47.66 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g; Sód: 552.86 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku . 350 ml (<b>BIA, GLU</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (<b>JAJ</b>), Szyunka Jana 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b>), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (150/100) 220 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (<b>STR</b>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodny przyswajalne: 272.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Sód: 1040.61 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku . 350 ml (<b>BIA, GLU</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<b>MLE</b>), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (150/100) 220 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b>), Polędwica sopočka 40 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b>), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2037.45 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 52.87 g; Węglowodny przyswajalne: 260.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.75 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 607.18 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Chleb graham 50 g (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<b>MLE</b>), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (<b>ORZ</b>),</p>	<p>Zupa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (150/100) 220 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g (<b>STR</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<b>MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2466.57 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodny przyswajalne: 266.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.99 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; Sód: 549.56 mg;</p>		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2153.81 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodny przyswajalne: 274.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 632.70 mg;		
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 120g 220 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2095.77 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 50.71 g; Węglowodny przyswajalne: 270.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 783.50 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2443.60 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodny przyswajalne: 297.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 71.50 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 727.13 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2430.35 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodny przyswajalne: 301.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sód: 620.78 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2528.05 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 87.60 g; Węglowodny przyswajalne: 293.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sód: 761.78 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Pestki dyni 30 g , Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2721.17 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 108.40 g; Węglowodny przyswajalne: 289.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sód: 805.11 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2554.99 kcal; Białko ogółem: 139.12 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodny przyswajalne: 316.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; suma cukrów prostych: 69.48 g; Sól: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; Sód: 1163.14 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2463.75 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodny przyswajalne: 303.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 622.48 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,	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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2934.67 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 122.73 g; Węglowodny przyswajalne: 294.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 72.80 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.65 g; Sód: 715.21 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2801.34 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 120.52 g; Węglowodny przyswajalne: 299.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.26 g; suma cukrów prostych: 52.58 g; Sól: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sód: 1008.57 mg;		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 100 g , Podudzie got. 2 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>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> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2315.95 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 78.69 g; Węglowodny przyswajalne: 262.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Sód: 483.42 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2868.45 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 130.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sód: 891.73 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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 , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2158.38 kcal; Białko ogółem: 151.94 g; Tłuszcz: 44.68 g; Węglowodny przyswajalne: 274.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.00 g; suma cukrów prostych: 57.94 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 788.15 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 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 , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2179.13 kcal; Białko ogółem: 174.60 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodny przyswajalne: 249.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; suma cukrów prostych: 55.92 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 874.49 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2901.54 kcal; Białko ogółem: 148.45 g; Tłuszcz: 125.73 g; Węglowodny przyswajalne: 275.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sód: 482.17 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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 , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	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 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2292.65 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodny przyswajalne: 263.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.63 g; suma cukrów prostych: 59.45 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sód: 784.13 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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 , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2172.81 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 46.30 g; Węglowodny przyswajalne: 283.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.35 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 809.72 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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 , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2709.33 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodny przyswajalne: 283.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; Sód: 521.05 mg;		
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2481.10 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodny przyswajalne: 270.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; Sód: 892.63 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sok pomidorowy 1 szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Masło ekstra 10 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2108.61 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodny przyswajalne: 235.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 1856.22 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2158.66 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 67.77 g; Węglowodny przyswajalne: 256.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; suma cukrów prostych: 49.50 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sód: 552.20 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodny przyswajalne: 265.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 620.58 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2341.76 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodny przyswajalne: 265.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 700.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodny przyswajalne: 240.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; Sód: 465.69 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2034.21 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodny przyswajalne: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 519.71 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2090.17 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 57.33 g; Węglowodny przyswajalne: 268.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 68.26 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 620.58 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodny przyswajalne: 250.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 59.36 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; Sód: 1040.29 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2016.87 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 275.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Sód: 1000.93 mg;		
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> 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 miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodny przyswajalne: 273.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 980.19 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane 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> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2224.58 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodny przyswajalne: 310.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sód: 1099.90 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 56.00 g; Węglowodny przyswajalne: 286.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 539.57 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane 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> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2496.86 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodny przyswajalne: 301.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sód: 577.32 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa ziemniaczana . 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> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2280.30 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodny przyswajalne: 276.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Sód: 1091.89 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2418.32 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodny przyswajalne: 316.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; Sód: 428.80 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 49.40 g; Węglowodny przyswajalne: 295.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sód: 486.90 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-01</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 , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2260.00 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 61.20 g; Węglowodny przyswajalne: 271.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.10 g; Sód: 497.60 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Serek wijski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2169.18 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 43.39 g; Węglowodny przyswajalne: 309.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 841.25 mg;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, 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 , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 49.91 g; Węglowodny przyswajalne: 263.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 308.14 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2226.40 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodny przyswajalne: 279.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 1032.77 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2194.64 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodny przyswajalne: 272.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 776.62 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.34 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 54.38 g; Węglowodny przyswajalne: 272.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 775.27 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2355.24 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodny przyswajalne: 261.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.63 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 1097.38 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 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 żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodny przyswajalne: 288.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sód: 1576.43 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2037.64 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodny przyswajalne: 272.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 58.78 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 635.17 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2442.94 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodny przyswajalne: 267.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 1110.13 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.34 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodny przyswajalne: 276.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; suma cukrów prostych: 57.65 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 788.52 mg;		
<b>niedziela 2025-02-02</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, 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 drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2079.80 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodny przyswajalne: 252.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 51.76 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 699.12 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL,</b> <b>DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2815.75 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 127.96 g; Węglowodny przyswajalne: 286.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.88 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Sól: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sód: 1975.22 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2427.55 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodny przyswajalne: 280.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sód: 1098.27 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2398.35 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodny przyswajalne: 272.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 1097.42 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> <b>GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2962.87 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 147.94 g; Węglowodny przyswajalne: 267.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.38 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; Sól: 11.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 1895.90 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2514.90 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 95.91 g; Węglowodny przyswajalne: 278.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.53 g; suma cukrów prostych: 60.93 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sód: 1974.77 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodny przyswajalne: 272.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sód: 1098.32 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2612.37 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 106.58 g; Węglowodny przyswajalne: 266.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 1088.20 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2652.85 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 104.67 g; Węglowodny przyswajalne: 319.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 71.15 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sód: 493.97 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2096.62 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węglowodny przyswajalne: 256.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sód: 1323.05 mg;		
<b>wtorek 2025-02-04</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, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 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 zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.24 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodny przyswajalne: 281.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 569.74 mg;		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1906.26 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 39.14 g; Węglowodny przyswajalne: 281.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.98 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 633.52 mg;		
<b>wtorek 2025-02-04</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, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Ziemniaki 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.44 kcal; Białko ogółem: 148.83 g; Tłuszcz: 44.16 g; Węglowodny przyswajalne: 280.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Sól: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; Sód: 682.34 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Pastella z awokado 1 szt (<b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<b>JAJ</b>), Papryka mix 100 g (<b>GOR</b>), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<b>SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (<b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b>), Bukiet warzyw got 150 g (<b>SEL</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA, MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Szynka konserwowa premium 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b>), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (<b>ORZ</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodny przyswajalne: 263.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.45 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 491.27 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
<p>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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b>), Humus 1szt 1 szt (<b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b>), Papryka mix 100 g (<b>GOR</b>), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<b>SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 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 , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Szynka konserwowa premium 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b>), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2337.94 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 79.91 g; Węglowodny przyswajalne: 294.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 388.03 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
<p>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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<b>JAJ</b>), Twaróg 50 g (<b>BIA</b>), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<b>SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (<b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b>), Bukiet warzyw got 150 g (<b>SEL</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (<b>BIA, MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b>), Szynka konserwowa premium 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b>), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1830.64 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 38.00 g; Węglowodny przyswajalne: 274.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.60 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 645.44 mg;</p>		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (<b>JAJ</b>), Twaróg 100 g (<b>BIA</b>), Papryka mix 100 g (<b>GOR</b>), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (<b>SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (<b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b>), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (<b>GOR</b>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g (<b>BIA, MLE</b>),</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (<b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b>), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (<b>ORZ</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2678.16 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 116.87 g; Węglowodny przyswajalne: 271.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; suma cukrów prostych: 63.63 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 1430.02 mg;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.51 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodny przyswajalne: 279.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 911.83 mg;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g ,	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 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 81.19 g; Węglowodny przyswajalne: 274.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sód: 1258.56 mg;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt 1 szt ,	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> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2539.45 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodny przyswajalne: 295.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 952.61 mg;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2517.15 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodny przyswajalne: 290.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 69.96 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 951.91 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), 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> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2832.09 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 118.00 g; Węglowodny przyswajalne: 293.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 70.74 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 1015.00 mg;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2388.27 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodny przyswajalne: 274.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; suma cukrów prostych: 75.57 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; Sód: 1235.07 mg;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grycikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2049.01 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 55.73 g; Węglowodny przyswajalne: 245.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 1175.47 mg;		

Dietetyk

.....